

الصيــــــام والصحة

تأليف

الدكتور اتو· اف· بوجنكر

ترجمة

الدكتور

راجي عباس التكريتي

M.B., Ch.B. Baghdad, D. Phys. Med. London

مدير واختصاصي شعبة الطب الفيزيائي وامراض المفاصل

مستشفى الرشيد العسكري

بغــــداد

وافقت مديرية التدريب العسكري على طبعه

بكتابها المرقم ٢٦٢٧ والمؤرخ ١٩٦٦/١٢/١٥

ثمن النسخة ١٠٠ فلس

مطبعة العاني - بغداد





الصيـــام والصحة

تأليف

الدكتور اتو. اف. بوجنكر

ترجمة

الدكتور

راجي عباس التكريتي

M.B., Ch.B. Baghdad, D. Phys. Med. London

مدير واختصاصي شعبة الطب الفيزيائي وامراض المفاصل

مستشفى الرشيد العسكري

بغـــداد

وافقت مديرية التدريب العسكري على طبعه
بكتابها المرقم ٢٦٢٧ والمؤرخ ١٩٦٦/١٢/١٥

ثمن النسخة ١٠٠ فلس

مطبعة العاني ـ بغداد

مقدمة المترجم

يولد الانسان ويبعث الله معه كل مقومات الحياة وينفح فيه من روحه ويلهمه بقدرته ويمنحه كل متطلبات الجهاد والمقدرة لشـــق طريقه في الحياة •••• ونخالف قوانين الله وقوانين الطبيعة لنلقي بأنفسنا الى التهلكة ولكن مشيئة الله تمنحنا المقاومة فحين تدخـل الجراثيم اجسامنا نقـاومها بالحمى وما الحمى الا نوع من الوقاية الجسدية للتغلب على الاجســـام الطارئة •

وتسرف الام في ارضاع طفلها لاسكاته حينا ولاسراع نموه قبل اوانه احيانا اخرى ، وبهذا تخالف قوانين الطبيعة التي سنها الله لنا • ولكن مـا وهبنا الله في هذه القدرة الجسمية العجيبة تقاوم ذلك وتعيد تنظيم الحياة وهكذا تقاوم خطأ الام بطرح الزيادة سدى عن طريق القيء أو الاسهال •• او الامتناع عن الرضاعة وما هذا الا ادراك خفي للقوة التي لا ندركهـــا والمقاومة العجيبة في اجسامنا •

وقد قال بعض الفلاسفة :

« ان الطبيعة لا تخلق مشكلة الا وهي قادرة على حلها »

وقاست الانسانية منذ نشوئها حتى يومنا هذا من المعضلات الصحيـــة والمشاكل الحياتية والاوبئة والآفات مالا يعد ولا يحصى ••• ولكن هل كان الانصياع والاستسلام ديدنها ؟ ••• لا ••• لقد كافح الانسان وناضل عبر الازمنة والعصور متدرعا ومتحصنا بالقوة الخفية التي اودعها الله في جسمه اخذا بنظره بما تقع عليه ملاحظاته وتجاربه البسـيطة •• تاركا هذا •• عاكفا على ذاك •• ويخلق الله من بين البشر من يفوق غيره نباهة وقــوة

ملاحظه وبعدا في الادراك لبعض اسرار الحياة واكتشاف ما خفي على غيره من اقرانه ومحيطيه .. فيكون العراف ... والحكماء .. والفلاسفه .

وان المشتغلين بالطب في العصور السحيقة حيث لم يدركوا معنى الامراض والجراثيم بل عزوا ما يصيب الانسان ... الى انه عمل الشيطان الذي يدخل الاجواف .. وهكذا توصلوا لاعطاء المريض الادوية من المواد الكريهة والمرة المذاق لا على انها علاج بل على انها طريقة لاستخراج الشيطان من الجسد ... « وما ان يستفرغ المريض ويلقي ما بجوفه من اكداس الطعام وما قد حواه من ادران وآفات جرثومية .. حتى يشعر المريض براحة ويخلد للهدوء والسكينة بعد ان خرج الشيطان من جوفه ...!!! » .

ونتيجة لهذه الملاحظات والتجارب البسيطة عرفوا .. بعض القوابض والمسهلات والمقيئات والمنبهات والمعرقات ...

وعرف بعدهم المصريون بعض التفاصيل ووضعوا بعض القواعد المفصلة عن الغذاء ونظام الحياة والاستحمام واخذ المسهلات للنظافة الداخلية .

« اما البابليون فوجهوا اهتمامهم نحو التنجيم في الطب وحسبوا للكواكب والابراج الفلكية اثرها الفعال في الامراض .. ولقد انشأ البابليون « علم الكبد » لعقيدتهم بان الكبد يسيطر على سائر اعضاء الجسم .

واطباء الاغريق اهتموا إهتماما خاصا بتطهير المريض بالاستحمام والتدليك والدهانات واعطاء الدواء الذى غالبا ما يكون مسهلا او مقيئا او الفصد .. وان لاطبائهم وفلاسفتهم نظرات صائبة وحكم مأثور فيما يخص الغذاء وتأثيره على الصحة والمرض وهوذا ابو قراط يقول :

« اكل الناس اكل السباع ، فمرضوا ، فغذيناهم بغذاء الطيور ، فصحوا » .

ويقول سقراط :

« من العيب ان يصل الانسان الى سن الشيخوخة وضعفها في سن

مبكرة وذلك نتيجة جهله لما يكون عليه جسمه من صحة وكمال ، ان الصحه والكمال لا يأتيان للجسم من تلقاء نفسيهما فان من لا يعتني بجسمه ويحافظ عليه لن يملك من الصحة والكمال شيئا » .

وان « جالينوس » اعظم اطباء الرومان في ذلك العهد سئل : مالك لا تمرض ؟ فأجاب :

« لاني لم أجمع بين طعامين رديئين ولم ادخل طعاما على طعام . ولم احبس في المعدة طعاما تأذيب به » .

وروى بلوتارك كيف ان الاسكندر الاكبر امر بصلب الطبيب جلو كيس في الاسكندرية لانه ترك صديقه افستيون وكان قد اصيب بالحمى فنصحه بالصوم عن الطعام وذهب الى الملهى حيث كان الاسكندر قد احضر ثلثمائة من الممثلين والممثلات من بلاد الاغريق . وترتب على ذلك ان خالف افستيون نصيحة الطبيب وبدون مراقبة جلس الى المائدة واكل وشرب حتى شبع فمات .

وهذا يجعلنا ندرك بان حكماء واطباء العصور القديمة ادركوا اهمية الصيام والجوع في شفاء الامراض . وتأثير الافراط بالاكل على صحة الانسان وانها مجلبة للامراض والاسقام الجسدية والنفسية فكانت في قوانينهم وحكمهم ونصائحهم وكتبهم وادابهم .

وخذ ما قاله حكيم ـ طبيب ـ مصري قديم :

« ان الانسان لا يحتاج لكي يعيش الا لربع ما يأكله عادة . اما الثلاثة ارباع الباقية فأنه بأكلها يعيش الاطباء » .

وسئل حكيم عن علاج نافع للمعدة فقال :

« ان تجلس على الطعام وانت تشتهيه وتقوم عنه وانت تشتهيه » .

ولم تغرب الفلسفة والحكمة والعلوم الطبية عن حكماء العرب وفلاسفتهم والمتبصرين منهم ففي الوقت الذي بزغ منهم اعلام في الادب الجاهلي من نثر وشعر وحكم وفلسفة . فقد انصرف بعضهم الى التعمق بدراسة اسرار الحياة والعلوم الطبية والجسدية ... واعطاء النصائح

والارشادات الطبية التي تعتبر ركنا من اركان دساتير العلوم الطبية الحديثة •

ومما قاله لقمان الحكيم يوصي ابنه :

« يا بني اذا امتلأت المعدة نامت الفكرة ، وخرست الحكمة • وقعدت الاعضاء عن العبادة ، يا بني لا تأكل شبعا على شبع فان القاءك اياه للكب خير لك من ان تأكله » •

وان مناضرة الحارث بن كلده مع كسرى انوشروان ، لتعد ركنا رصينا ثابتا ومفخرة من مفاخر الفلسفة والطب والحكمة عند العرب قبل الاسلام ومما جاء فيها وبما يخص الغذاء وتأثيره على صحة الانسان :ـ « الداء الدوي ادخال الطعام على الطعام فهو الذي يفني البرية ويهلك السباع في جوف البرية واياك والتخمة فهي ان بقيت في الجوف قتلت وان تحللت اسقمت ، واياك ودخول الحمام شبعانا والنوم بالليل عريانا والقعود على الطعام غضبانا ، وارفق بنفسك يكن ارخى لبالك ، وعليك بالحمية والاقتصاد في كل شيء فان الاكل فوق المقدار يضيق على الروح ساحتها ويسد مسامها » •

اما حكماء العرب بعد الاسلام ، فقد فاقوا اقرانهم في العالم علما وحكمة ، ولا تزال كتبهم شاهدة على ما نقول ، وقد كانت هذه الكتب هي المدرسة الطبية للعالم قرونا طويلة • ومهما اطلنا وامثلنا واستشهدنا واطنبنا في ذكر تجارب بني الانسان عبر الاحقاب والسنين الطويلة فهم يخطئون ويزلون الكثير على حساب صحتهم وراحتهم وحياتهم ••• ويهيىء الله لهم الحكماء والعقلاء ••• والفلاسفة ••• ليرسموا لهم خطوط حياتهم وتوجيههم لما فيه اصلاح حياتهم واجتناب اخطائهم بما يمهد الله لهم من ادراك ووعي وبصيرة ثاقبة خفت على غيرهم من عامة البشر وقد يصيب هؤلاء الفلاسفة والحكماء احيانا فيكونون سببا للسير قدما بأبناء جلدتهم نحو الامام ، او قد يطبق عليهم جهل قومهم فينالون من القسوة والعنت جزاء لهم لهذه الخدمة وهذا النبوغ ••• وقد يخطىء هؤلاء الفلاسفة احيانا اخرى •• ويكونون

سببا في قيادة ابناء امتهم نحو طريق الهاوية ... ولكن الله رؤوف رحيم بعباده ... ومهما اشتطوا وزاغو والحدوا ... فانه يرسل اليهم الانبياء والرسل لينهوا الناس الى اخطائهم به ... ويحثوهم على صالح الاعمال .. راسمين لهم خطوط الحكمة الرصينة والنور الوهاج ليهتدى الضالون بهدى الله وحكمته التى لا يأتيها الباطل من بين يديها ولا من خلفها .

والاسلام الذى جاء به محمد صلى الله عليه وسلم من الله رسولا وهاديا ليضع حدا لما كان عليه العالم في ذلك الوقت من كفر والحاد ... وفسق وفجور بشريعة الله ... مستعملا احسن التهديدات والعقوبات لمن عصى أمر الله وسدر في غيه وخطيئته . وما هدف الاسلام في ذلك الا اصلاح نفوس البشر وعقائدهم واخلاقهم . ومن هذه الحكم التى اقرها الاسلام واكدها بل وجعلها ركنا اساسيا من اركان الاسلام الخمسة .. الصيام .. ولا غرابة فان الصوم رياضة روحية وتهذيب خلقي وتربية لملكة الصبر والامانة وقوة الارادة وان الخوف بالله في السر والعلانية يتولد عنه عند الصائم خلق الحياء .. والحياء كله خير ويمنع صاحبه من الوقوع في فعل يعاب عليه او يذم .

وقوله تعالى « يا أيها الذين آمنو كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون » وفي هذه الآية التى يؤكد سبحانه وتعالى بأن الصوم الذى كان متبعا عند الاقوام السابقة والذى جاء به الحكماء والاطباء والفلاسفة والانبياء كانت فيه عظة ومنفعة للناس ولصحتهم وعقــــولهم وارواحهم .

وما الصيام الا وقاية من الشهوات المحرمة والشهوات المضره بالصحة من افراط في تناول الطعام والشراب والتدخين حتى تستريح المعدة وتقوى على اداء عملها على اكمل وجه .

وقال تعالى « ولا تلقوا بايديكم الى التهلكة » وقال تعالى « ولا تقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيما » وان هذه الايات لتشير الى ما اسداه الله

من النصيحه والارشاد الواعي المدرك لما تنطوي عليه رغباتنا وانفسنا من الاخطاء والمعاصي التي تعود بالضرر الى عقولنا وافكارنا واجسامنا ومن هذه الاخطاء والمعاصي التي تقود الى التهلكة والتي تقتل النفس والروح . الافراط في الطعام والشراب والكحول والتدخين . ومن الاحاديث الشريفه التي رسمت لنا الخطوط العريضة للصحة والمرض من مغبة الافراط في المآكل والمشارب ومبينا ما للاغذية من دخل عظيم في اصابه الاجسام بالامراض والاسقام سواء لافراط في الغذاء او خطأ في اختيار انواع الغذاء وما تتركه من سموم بعد تحللها :-

قال (ص) « المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء » .

وقال (ص) « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا اكلنا لا نشبع » .

وقال (ص) « ان الله اذا احب عبدا حماه في الدنيا كما يحمي احدكم مريضه عن الطعام والشراب » وقال « اياكم والبطنة فانها مفسدة للدين مورثة للسقم مكسله في العبادة » وقال « ان المعدة حوض البدن والعروق اليها وارده فاذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحة واذا سقمت المعدة صدرت العروق بالسقم » .

وقل (ص) « صوموا تصحوا » .

وقال (ص) « ان لبدنك عليك حقا » .

وقال (ص) « ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه ، يحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فان كان لا محالة فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه » .

وما هذه الا جملة موجزة من الاحاديث الشريفة التي وردت على لسان الرسول (ص) في منافع الطعام والحمية ومضار الاكثار منها ومفسدتها في الصحة والنفس والعقل والدين وان الطب في نشوئه وتطوره وتقدمه وتجاربه وابحاثه لم يزدها الا اثباتا وتحقيقا لان المعدة عضو مهم ورئيسي للهضم ، وفي صحتها صحته وسعادته وفي اعتلالها شقاؤه وبليته ومصيبته .

ومن ساءت معدته ساءت صحته واعتل عقله ، وساءت طباعه وضاق خلقه وضعف تفكيره وبصره وبصيرته •

وان الاجساد البشرية اذا لم يراع في تغذيتها الاعتدال واختيار ما يناسبها من المواد الغذائية كمية ونوعية وتوقيتا فسدت اعضاؤها وتصلبت شرايينها وتولد عنها المرض والضيق والضجر والحمق واليأس وبهذا الخصوص يقول « ص » :

« لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فان ربهم يطعمهم ويسقيهم » •

وقال (ص) « ان التلبينة تجم الفؤاد للمريض وتذهب ببعض الحزن » •

والتلبينة ما هي الا الشعير المطحون يغلي ويشرب ماؤه • وقد اثبتت التجارب العلمية اهمية وفوائد حساء الشعير والحنطة في تليين الامعاء وتسهيل عملها • اضافة الى ما فيها من سهولة في تناول الغذاء وقت المرض وفائدته الجمة وصحته وتجنبا لكل مضار الادوية والعقاقير •

وان الصيام فرصة كبيرة لتقوية البدن وان كثيرا مما يصيب الناس من امراض انما هو ناشىء من بطونهم التي يتخمونها بكل ما تشتهى وما لا تشتهى بكل جشع ونهم وفرض الله الصيام ليتحرر الانسان من سلطان غرائزه وشهواته وينطلق من رغبات جسده ويتحكم بمطالب جسده الدنيوية بدلا من ان يتحكم به جسده ، وان يسير بطريق الهدى والصلاح والاستماع الى روح العقل والتفكير السليم والضمير الحي •

ومن فوائد الصيام الجوع ، وان الجوع فيه صفاء العقل وايقاد القريحة والبصيرة • وبهذا المعنى قال الشبلي رحمه الله :

« ما جعت لله يوما الا رأيت في قلبي باباً مفتوحا من الحكمة والعبرة ما رأيته قط » •

وكذا قال ابو زيد البسطامي :

« الجوع سحاب • فاذا جاع العبد امطر القلب حكمه » •

وفي الصوم انكسار وذل لله ، وزوال البطر والاشر الذي هو مبدأ الطغيان . فلا تنكسر النفس ويكبح جماحها الا بالجوع . وفي الصوم يذكر الغني جوع الفقير وفاقته وحاجته الى الطعام . وقد قيل ليوسف عليه السلام « لم تجوع وفي يديك خزائن الارض ؟ » فقال « اخاف الله ان اشبع فانسى الجائع ... » وفي الصوم كسر لشهوات المعاصي والاستيلاء على النفس الامارة لما يسوءها ويضرها واقوى هذه الشهوات شهوة الطعام والشراب ، فان ملك زمام نفسه وسيرها لمشيئة الله ومصلحتها وفي الصوم والجـــوع فوائد الايثار والتصدق والصدق وعبادة الله ومناجاته الصادقة والفوائـــد الروحانية والانسانية والنفسية .

★ ★ ★

وعندما استلمت كتاب « حول الصيام » كهدية من مؤلفه الدكتـور اتو . بوجنكر قبل ما يقرب من سنتين ... وقرأته واعدت قراءته ... راودتني فكرة ترجمته الى قراء العربية لما وجدت فيه من طلاوة للقــراءة وافكار مفيدة وحقائق ثابتة حول ركن من اهم اركان حياتنا ... الغذاء ... وركن اساسي من أركان ديننا الحنيف ... الصيام ... وما نرتكبه من اخطاء في طرق معيشتنا وغذائنا ونكران لفوائد الصيام .. الذي يدرك مغزاه وعمقه غيرنا أكثر مما نفي حقه نحن ... أو اننا قـد نرى بعض حقائق الصيام البديهية ان فيها نوعا من الغرابة والمبالغة وقد نرسم حولها هالة من الشك ... قد تصل الى حد عدم التصديق .. واذا يثبتها العـــلم الحديث والطب والتجارب العلمية والاحصائيات الواقعية بان ما نراه ضرب من الخيال .. او تعاليم قديمة انما هى حقائق ثابتة وتعليمات راسخة انارت الطريق بنورها أمام الاجيال ولا تزال عبر السنين تزداد توهجا وضياء ووجدت في هذا الكتيب من الحقائق ما قد يجهلها الاطباء أو قد يخفى ادراكها عن البعض منهم او يتنكر لها بعضهم الاخر . ومن وجهة اخرى قد تكون علوم وتعليمات بديهية بالنسبة للعاملين فى الحقل الطبى ولكنها غريبة او خافية بالنسبة لعامة الناس . وعلى هذا قدرت بان ترجمتها قد تكون فيها خدمة

لهؤلاء واولئك • لذلك أقدمت على نقل هذا الكتاب الى قراء العربية وهكذا باشرت اقتنص الدقائق والساعات من اوقات راحتي ونومي لاخراج هذا الكتيب - الذى كان مؤملا ان يتم في العام المنصرم ••

وحاولت جاهدا ان اتمسك بنص معانى الكتاب والترجمة من غير تحوير او تصرف او حذف او زيادة حرصا على امانة الترجمة وعدم التلاعب بمعاني الفقرات والجمل التى قد تخرجها عن قصد المؤلف وان اختلفت بوجهة نظرى عما هو مثبت في نصوص هذه التراكيب •

وليس بخاف ان الكتاب ألف باللغة الالمانية وقد ترجم الى اللغة الانجليزية •• وها انذا قد ترجمته من اللغة الانجليزية الامر الذى قد يفقده بعضا من معانيه وروحه وفلسفته التى ارادها المؤلف ••• وان حاول المؤلف ان يضفى الى الكتاب نوعا من الفلسفة والمسحة الدينية والروحية الا ان الصفة العلمية والتجارب والابحاث الطبية هى الصفة الغالبة على هذا الكتاب •

ان المؤلف يشرف على مستشفى خاص لمعالجة المرضى بوساطة الصيام •• وهو يعالج الاجسام وما خلفه فيها « اسلوب الحياة » من افراط في الطعام والشراب والخمور والتدخين •• من ترهلات عضلية وكتل شحمية ••• محاولا ازالتها بأسلوب علمي سهل •

اما الصيام الاسلامي ••• فهو ابعد واعمق من ان يكون علاجا للاجسام فحسب وانما يسعى الى معالجة النفوس قبل الاجسام • وتربية الاخلاق •• ومعالجة قضايا انسانية واجتماعية - وتربوية وادبية ودينية • وفكرت بمناقشة بعض ما ورد في الكتاب والتعليق على بعضه الآخر والتى قد تخالف أو انها تعطي انطباعا بمخالفة لتعاليم ديننا الحنيف أو الصوم الاسلامى ولكني عدلت عن ذلك لما وجدت بان معظمها ان لم اقل اجمعها أشبه ما تكون بالبديهيات ولا اعتقدها تغيب او تخفي عن القارىء • وحسبي عذرا من القارىء ان اخطأت أو ظهرت بعض النواقص في الترجمة • فان

هذا أول مجهود في الترجمة اقدمه للقراء ••• وثانيا ان الترجمة عندما تنقل من لغات متعددة قد تفقد بعض معانيها الحقيقية التي ارادها المؤلف •• وثالثا اني وجدت الكثير من الكلمات المثبة بالاصل الالماني وخاصة لبعض اسماء الاطعمة والاشربة والنباتات غير الموجودة في مناطقنا ولا يوجد ما يقابلها باللغة العربية واخيرا فان اوقات الفراغ النادرة التي كنت ابحث عنها فاهرع الى المكتبة لابحث عن كتاب اروح بي عن نفسي المجهدة •• واذا بي اجدني اتناول كتاب : « حول الصوم » الذي ترجمته باوقات متفاوتة الامر الذي ادى الى حدوث بعض التفاوت في الترجمة •

وحسبي اني جاهدت وحاولت ان ادى خدمة ما فان وفقت فاني احمد الله ، وان اخطأت فالله اسأل ان يأخذ بيدي في المرات القادمة ليهديني سواء السبيل •

والله ولي التوفيق

الدكتور راجي عباس التكريتي

مُقدّمَة المؤلف

هذا الكتاب الصغير الف للمثقفين الاذكياء ، من المرضى والاصحاء ، و لاولئك الذين لا يزالون في صحة جيدة • حيث انه سيبحث بطريقة بسطة في الحقيقة المجردة لتأثير الصيام في شفاء الامراض •

ونظرا لصعوبة الاجابة بصورة فردية على تأثير الصيام العلاجي فلابد من الرجوع الى الكثير من البحوث والمقالات التى نشرت حول الصيام •

والسؤال الذى يتردد هو كيفية الشفاء بالاعتماد على الصيام ؟ وقد نجد بعض الصعوبة للاجابة عليه ففي مختلف العصور والازمان وطبقا للثقافة والمعرفة السائدة نجد نظريات مختلفة لتأثير الصيام الصحي والصيام كحقيقة ثابتة طريقة مثالية للعلاج لجميع الاشخاص •

وفي هذا الكتاب ستعزف اصوات رقيقة في خضم هذا الجوق الكبير من الباحثين العلميين الذين يفضلون الصيام طريقا رائعا للشفاء ـ لاى شخص روم التجديد والحيوية جسما وروحا •

اوتو • اف • بوجنكر

القسم الأول

الصيام والمرض

الفصل الاول

كيف نمرض ؟

في زمن الفاقة والجوع كما حدث خلال الحرب والسنوات التى اعقبت الحرب تعطى قليل من الاهمية لفائدة الصيام الصحية ، وخاصة اذا ما اسيء فهم الصيام : بانه الجوع ليس الا !!

والناس لا تزال تذكر باسى وأسف نتائج قلة التغذية او انعدام التغذية ، ولكن نستطيع بيسر وسهولة ان نشير الى العدد العديد من الاشخاص الذين يمرضون رغم ان موائدهم زاخرة بكل ما لذ وطاب حتى ان بعضهم فى الحقيقة يشكون من سوء التغذية او قلة التغذية ، وليس من قلة الطعام .

قلة الطعام وتحديده بصورة جيدة مع اخذ الخبز الاسمر تقلل كثيرا من الاصابات بالقبوضية المزمنة المنتشرة كثيرا . والتهاب الزائدة الدودية ومرض السكر وبعض الامراض الاخرى تقل نسبيا . اما اعراض القلب وجهاز الدوران وامراض المفاصل والمعدة والامعاء والكلى والاعصاب فتهبط كثيرا بهبوط الوزن .

والغذاء السمين المرتبك بنوعيته وكميته وطريقة تحضيره يحول النعمة الى نقمة والسعادة الى شقاء وغم وكآبة .

« وقبل ٣٧٠٠ سنة قال طبيب مصرى قديم ـ الرجل الذى يأكل كثيرا ، يعيش على ربع ما يأكل ، ويعيش الاطباء على الارباع الثلاثة الباقية » .

ومن العجب العجاب ان نسبة عالية من كافة الامراض تأتى من التغذية المغلوطه ـ ومن الناحية العلمية كل طبيب يعلم من خبرته الطويلة ان نسبة كبيرة من مرضاه هم ضحايا سوء تنظيم الغذاء والافراط في الاكل والتدخين والشراب •

ومن الطبخ البسيط المنظم تستطيع الحصول على اغذية ملذة ممتعة ، ولكن بنفس الوقت تقود الى العسر الشديد اذا تكررت بعض الاخطاء البسيطة المتكررة ، وان الطبيب السويسري « برجر بنر » اوضح وبرهن بان « الطعام والشراب تحفظ الجسم والروح سوية ، ولكن يجب ان توضع بالصيغة « الاعتدال بالطعام الصحي والشراب تحفظ الجسم والروح سوية » •

ونضيف • وخاصة اذا ما اتبعنا سنة الحياة • باننا نطهر انفسنا بالصيام مرة في السنة لنبعد شبح المرض •

وكم هى خاطئة الفكرة الشائعة فى البيوت والمستشفيات وهى يجب الاكثار من الدهنيات لزيادة قوة دفاع الجسم وبناء المقاومة الشديدة ، وهذه الفكرة الخاطئة مأخوذة من النظرة الاقتصادية « اقتصد لليوم الماطر » او ان يعامل الانسان مثل الخنزير « صندوق توفير الفلاح » وهذه الفكرة الخاطئة قد تؤدى الى حد النقمة والمأساة •

وليس فقط بأن مجموعة عديدة من الامراض كالفصال والنقرس والاكزما وغيرها من الامراض ••• ولكن حتى السرطان يستطيع ان يزور الشخص ومن المخبأ الامين يأتى السهم •

« يأتى البرق من الافق الازرق » •

والمعروف جيدا على المدى البعيد ـ بان الشخص السمين الضخم ذا القابلية الشديدة للاكل اكثر عرضة للامراض واقل قوة واكثر عرضة للحوادث من الرشيق الشديد الذى يعرف سر البساطة والغذاء الصحي والغذاء النباتي المختصر والذى يحصل على فائدته المرجوة بهضمه جيدا •

والشيطان « الذى لا يعترف به المثقفون » قد حول نعمة الحضارة والتقدم الى عكس ما نرجوه منها والحياة العملية وما تستنفذه من وقت وطاقة ، قد اطبقت علينا واخذت تسيرنا وتدحرجنا حسب مشيئتها •

إننا خبراء باعمالنا وصناعاتنا اليومية ولكن طبيعة وظائف اجسامنا بعيدة عن مداركنا وان عملية التمثيل الغذائي فى اجسامنا قد تبطأ وتكسل او تتوقف نهائيا • ونحن نعيش على اعصابنا المتوترة والقلق والتشنج والجو المشبع بالغضب والانزعاج ، والافراض يالطعام ، والطعام غير الجيد ومن غير اى نوع من الرياضة الجسمية او الروحية • اضافة الى ما يحرق من الدخان ويسكب في الاجواف من المشروبات الكحولية تجعل الاجسام مرتعا خصبا للامراض والاعراض كافة •

وميزات الكائن الحى انه يكيف نفسه للظروف التى يتعرض لها من غير ان يمرض ، وينظم نفسه ولكن سيجد نفسه عاجزا ويصيبه التعب والعطل وستخمد قابلية الجسم لامتصاص الاغذية وتحويلها الى طاقة ويصيبها الانحلال ، وتحدث بعض التغيرات في الشعيرات الدموية مع تغيرات موضعية او عامة فى جهاز الدوران •

وسيفقد ذلك العمل المنظم بين الاعضاء والاجزاء المختلفة والانسجة والغدد ، وقد لا نأخذ كثيرا من الاهمية لمرض مفاجىء يلم بنا ، ولكن سموم الانسجة المختلفة تجد طريقها الى سائر انحاء الجسم مولدة التعب والصداع وزيادة نسبة حامض البول ــ يوريك ــ في الدم والام الفصال والغازات في الامعاء والقلق والخفقان وعدم انتظام التنفس تكون ظاهرة ملازمة للمريض وسموم وفضلات التمثيل تجد طريقها الى مختلف الانسجة والاعضاء والمفاصل وتجعلها عرضة سهلة للالتهاب وحطام الانسان المتحمل بالآلام الدائم الشكوى •

المتعب من الحياة غالبا ما يصيبه الانحلال الدهني للانسجة • كم منا يعرف الاسباب الاولى للمرض ؟ وعلاقة المسببات لها ؟ وقد قال بوذا « ان

العذاب الذى يتعرض له الانسان ما هى الا ثمار رغباته ، ونستطيع ان نضيف بانها (.. ثمرات اخطائه واهماله) . وغالبا ما نسمع بان المعرفة قوة ، ومن غير شك هنا شيء من الصحة في ذلك ولكن يجب ان نتعلم كيف نقي انفسنا من الاغذية غير الصحية نوعية وكمية وان نحفظ انفسنا من شر عادة التدخين وشرب الكحوليات ومن اتلاف الاغذية بالتفنن الزائد في طبخها . وقد رأينا بانها معضلة ذات عدة اوجه ، حيث بدأنا بالاشارة الى فوائد الغذاء البسيط المختصر وتحديد او الابتعاد نهائيا عن التدخين ومعاقرة الخمور . لان في ذلك فوائد كثيرة تؤدى الى تقليل الاصابة بامراض القلب والاوعية الدموية والمعدة والامعاء والاعصاب ... ونؤكد ايضا ان الانسان وجسمه مسير بقوانين الطبيعة ـ ان مجموعة الاخطاء التى ندخلها في طريق الغذاء والتدخين والكحول والاغذية التالفة بكثرة التفنن في طبخها وما نضعه فوقها من اصباغ ... تذهب جميعها على حساب صحتنا وسعادتنا .

وغالبا من خلال سمائنا الازرق الصافي ـ نفاجيء بانهيار صحتنا ـ وتعمل جاهدين بصورة خطرة لتنتابنا الامراض الحادة والمزمنة وهنا في مثل هذه الحالات ، تدق اجراس الانذار : بأن قد حان وقت الصيام !!! .

وفي الحالات المرضية الحادة تستلم الاشارات الدافئة المخلصة من الطبيعة .. الى خطورة الموقف ومن هذه الاشارات الاولى هى فقدان الشهية .

وعلى هذا نؤكد مرة أخرى ان الصيام هو وصفة طبيعية للشفاء . والان أصبح واضحا في العلوم الطبية ان أعراض مرض الانسان هي : من « فقدان الشهية .. التعرق .. الاسهال .. القيء الخ .. » تظهر نفسها وبقاعدة خاصة بها للشفاء والتغلب على المرض .

ونؤكد أيضا ان الحمى ـ حمى الشفاء .. ومحاولة علاجها بالحبوب والكمادات الباردة هي في أغلب الاحيان طريقة خاطئة وكما قال « نيتشه » يوجد احساس اكثر في جسمك منه في ارادتك . والخطأ فى اطعام المريض

الاغذية الدهنية وعدم التقيد بالاغذية المعتدلة والمشروبات وخاصة في حالات القلب والامعاء والكبد « العضو المهم في التمثيل » وبعدها فأن الجسم ودرعه الواقي ضد الشحوم سيفقد بهجة الحياة والمقدرة على العمل والصحة - والطبيب في الداخل - كما عبر عنها الطبيب الشـهير (باراسلس فون هومنهايم) قبل خمسمائة عام ، الذى دعى الى حكمة الاهتمام بقوة الشفاء الداخلى التى تملك القدرة من غير ان يستطيع بارع الاطباء من ان يحقق ما يحققه الجسم بقوته وحيويته • واليوم وفى الحالات المرضية الحادة مثل الحمى القرمزية والتهاب اللوزتين والخناق وذات الرئة والانفلونـزا وغيرها من الامراض الحادة الاخرى حيث يسمح للمريض بالصيام مع تنظيف جيد للامعاء والاكثار من السوائل الساخنة وعصير الفواكه والشاى •

الى اى مدى يجب تعميم هذه العملية الصعبة على الامراض المزمنة ؟ هذا ما سنتكلم عنه بأسهاب فى الصفحات التالية •

ولكننا ارجأنا الحديث الى ما هو اهم من كل هذا هو : هل ان الانسان مكون من الجسم فقط ؟ واستنادا الى ما نشر من مقالات في النشرات والمجلات ومن تقارير الندوات •• فانهم انتبهوا الى شيء قديم وانها لحقيقة قديمة •• واكتشفت حديثا وذلك بان الروح - نفسية الانسان - فى هيكل الجسم هى التى تسيطر على الاعمال الدقيقة فى الاعمال الفيزيائية والعصبيـة والتمثلية والغدية والهرمونات ووظائفها المختلفة •

وكل نتائج الابحاث الحديثة « كارل دى برل ، اكوى ، راكر ، سيرانسكى •• » وكذلك نتائج البحاثة فى العلوم النفسانية (ربني) برهنت على ان بداية المرض يكمن فى عدم انتظام توافق العقل والروح •

فالتوتر الشديد في هذا الكائن الحي في داخلنا يظهر نفسه كما تظهر وتفسر المكالمات الهاتفية عبر الاجهزة والاسلاك المتعرجة وعلى حين غرة واذا ببعض او كل هذه التوصيلات يصيبها الخلل او العطب •

وحتى التعرض للجراثيم قد لا يعقبها المرض ما لم يكن هناك ضعف

واستعداد لتقبل المرض وقد يكون اللقاء عند منتصف الطريق مع التغذية .
فما هو الشيء الوحيد الذى يترك للانسان ليعمله في هذه الحالة ؟ تكلم بشرشر بنر - عن قوانين الحياة . وانتهاكنا لهذه القوانين فانها تعاقبنا بالمرض » .

والعالم الحياتي الدكتور هربرت فرنش قال « النصيحة التي تستطيع العلوم الطبية تقديمها الى المريض دائما ، اعمل ما باستطاعتك لانجاز القوانين[1] التى نقضتها ولتجعل ذلك مستطاعا فعرض نفسك ولو مرة الى النظافة[2] التامة » .

وعلى هذا نجد انفسنا امام تحد ومراجعة لانفسنا ، لتطهير اجسامنا بالصيام وبنائها من جديد ولكن بنفس الوقت لتجديد الايمان بالنفس . وهذا الجهد لتوحيد وبناء روح الانسان مع المادة الجسمية التى تستقر فيها والتي الهمها الله بقوته .

ولا عجب انه خلال الآلاف الخمسة الماضية من حياة تاريخ الانسان ، نستطيع ان ندرك بان الصيام فى جميع الاعمار والظروف كان يمثل طريقه واضحة للعلاج والشفاء والتطهير وعلى جانب عظيم من الاهمية والصيام الديني الذى نجده في كل الاديان السماوية يعمل للحفاظ على صحة الجسم الهيكل الدائم للروح . وبصورة قطيعة وخلال فترة مضطربة من حياة الانسانية فان قابلية الصيام الصحية قد اهملت من جانب الطب ، فى الفترة التى طغت فيها العلوم المادية .

وحديثا اكتشف بانقلاب هذا القرن ، وفى هذا اليوم الذى نقف بثبات على هذا الطريق العظيم للشفاء .

---

(١) قوانين الطبيعة والحياة .

(٢) يقصد بالنظافة ، نظافة الجسم والروح وهذا ما يتم بالصيام الصحيح .

الفصل الثاني

متى يكون الصيام ضروريا ؟

من غير شك ان عددا كبيرا من القراء يعرفون حكاية الجراح الذى يقسم الناس الى صنفين هؤلاء الذين يضعون انفسهم بيد الجراحين لاجراء العمليات وهؤلاء الذين يرفضون اجراء العمليات •

والاخصائي بالصيام يفعل هذا التصنيف لمساعدة مرضاه ، ويعيش ليرى النجاح الذى يحققه الصيام العلاجي تحت الارشادات الطبية •

« همبلي » يؤكد الحكمة والقوة الطبية من داخلنا وطبيعة اجسامنا القوية على الشفاء والتي تتحرر وتبرز بصورة واضحة اثناء الصيام • ويكرر التأكيد على هذه القوة العلاجية اذا ما احسن تحريكها وتوجيهها الى مصلحة المرض •

وعندما تسأل الطبيب عن الدلائل بموجبها يعطي العلاج ، سيجيبك بانه يوجد نوعان من المرضى والامراض : هؤلاء الواجب صيامهم والاخرين يحبذ صيامهم • ولنوضح ذلك اكثر ليس من الصعب ان نذكر الامراض التى يستوجب نجاح العلاج • ان المريض يجبر على الصيام ، اما الحالات الاخرى التى يكون فيها الاشخاص معرضين للاصابة بالامراض المتوقعة للظهور في اى وقت قد لا يسهل تميزها فى اغلب الاحيان ، وهذه هى الحالات التى يكون فيها الصيام مفيدا •

والصيام الوقائي والذى يبدأ ـ عند المسيحيين ـ في كل عام فى فصل الربيع ـ كما ويطلق عليه ـ تنظيف الربيع ـ او بصورة اوضح لازالة ما علق بالاجسام من ادران •

واجمالا ان الحالات التشخيصية التى يستطيع المريض ـ او الاحسن ـ

والافضل الصيام بها هي كما يلي :

١ ـ الامراض الواقعة في نطاق التمثيل الغذائي ، مثل السمنة ، والهزال المزمن ـ غير المرضي ـ والروماتيزم ـ « الفصال » وعرق النسا ، والسكري ـ في بدايته وقبل ان يتقدم كثيرا •

٢ ـ امراض القلب ، وجهاز الدوران والاوعية الدموية • مثال الذبحة الصدرية ، وتخثر الشرايين التاجية وارتفاع او انخفاض الضغط الدموى ، واحتقان الاوعية الدموية والاوعية اللمفاوية وكظة الدم « الشعور بحرارة الجسم » ووفرة الدم « امتلاء دموى » ، والتهاب الاوردة • وتخثر الدم واضطراب الدورة الدموية • وتآكل الاصابع ـ الغنغرينا ، وأعراض الكبر ••

٣ ـ الامراض الاجهادية • والاخذة فى الوقت الحاضر بالازدياد والناتجة عن الارهاق العصبى والاعمال الباهضة والشدة المتواصلة والامراض النفسية واعباء المدنية الحديثة •

٤ ـ التغيرات الطارئة فى الدم والناتجة فى تأثيرا الامراض المختلفة ، مثال الالتهاب المزمنة فى اللوزتين وتقيحها ، وتقيح اللثة والاسنان ، التهاب وتقيح الاذن الوسطى ، والنزف الناتج عن التسمم ومضار التدخين والخمور ، والتسمم بالزرنيخ ، والبزموث ، والزئبق والمورفين واقراص النوم وغيرها من المخدرات قبل ان تصبح تأثيراتها لفترة مزمنة ومتقدمة •••

٥ ـ الامراض الجلدية ، الصدفية والاكزما ، وحساسية الجلد ، والبثور الحساسة ، وحب الشباب والدنابل والحمى القرمزية •

٦ ـ امراض الجهاز الهضمي ، التهاب المعدة والامعاء ، فقدان الشهية ، امراض الصفراء والكبد الامساك المزمن ، الاسهال ، تمدد الامعاء ، وفي حالات قليلة جدا في قرحة المعدة والامعاء •

٧ ـ امراض الجهاز التنفسي ، الالتهابات المزمنة للحنجرة والانف والقصبات ، الالتهابات البسيطة ، الربو ، ربو القصبات ، ـ النقاهة من

ذات الرئة ، وذات الجنب غير الدرني •

٨ ـ أمراض الجهاز البولي ، التهـاب الـكلى ، التهاب حـوض الكلية ، حصاة الكلى والحالب ، النزف الدموي ، ضمور الكلى غير المتقدم •

٩ ـ الامراض النسائية ، اعراض سن اليأس الشديدة ، التهاب الرحم المزمن ، التهاب المبيض ، التهاب قناة فالوب ، الاورام غير الخبيثة للجهاز التناسلي ، اضطراب الدورة الشهرية ، ـ حيث مدتها وانتظامها وشدتها والامها ، الغثيان والقيء اثناء الحمل ، تكرار الاجهاض •

١٠ ـ الحساسية ، كحساسية الانف والرشح والحساسية ضد الادوية، وبعض انواع الحساسية التى تحدث في بعض الاعضاء من الجسم حيث ان هذه الاعراض تتحسن بعد الصيام •

١١ ـ الحالات المرضية التى تحدث بعد الامراض التناسلية او علاج هذه الامراض •

١٢ ـ الامراض العصبية ، كالاجهاد العصبى ، الشقيقة ، الصـداع المتكرر ، التهـاب الاعصاب المحيطة ، التهـاب الظفـائر العصبية ، الارق ، الاضطراب العصبي ، الاجهاد الحرفي ، الانفعـالات العاطفية والخمول ، الضعف الجنسى او التهيج الجنسى •

ولا يجوز الصيام اذا كان هناك ميل شديد للتهيج العصبي ، وازدواج الشخصية ، والجنون •

١٣ ـ امراض الغدد ، كامراض المبيض ، وكذلك بعض حالات عدم كفاية الغدة الدرقية ، حيث ان كثيرا من هذه الامراض تنتج عن اضطراب الجهاز العصبي ، وكثيرا ما يكون الصيام ذا فائدة كبيرة فى العلاج •

١٤ ـ احتمال الاصابة بالسرطان ، وقد يكون العامل هنا فقط للوقاية •

١٥ ـ امراض العيون ، كالتهاب المنظمة ، والشبكية وكثيرا من التهابات العين الاخرى بصورة عامة وبعض حالات الماء الاسود ـ حيث تتحسن كثيرا بعد الصيام ـ خاصة اذا رافقها العلاج الجيد ، ومع هذا فيجب ان يكون

العلاج والصيام تحت اشراف اخصائي ..

١٦ - التهاب الانسجة الرابطة للاسنان واللثة .

١٧ - التحضير للعمليات الجراحية وكذلك لشفاء احسن واسرع بعد اجراء العملية .

١٨ - الحالات المرضية الناتجة عن قلة التغذية وعدم انتظام التغذية .

١٩ - الحمى الربيعية ، والتعب .

وبعد هذا الجدول المختصر من الامراض التى يكون فيها الصيام ذا فائدة كبيرة فقد يكون ضروريا لشرح مجموعة او اكثر من هذه الامراض . وستكون البداية الصيام والسمنة .

الفصل الثالث

السمنة والفصال « الروماتيزم »

دعنا نبدأ بالسؤال ـ ما هي السمنة ؟

في الحقيقة هناك ثلاثة أسباب واضحة للسمنة .

١ ـ قد يكون هناك خمول في الامعاء والكلى والجلد وعلى حسابها يكون هناك نقصان في التمثيل الغذائي .

٢ ـ ان غددا خاصة ، مجموعة من هذه الغدد أو جميع الغدد الصماء تخرج عن سكة عملها الصحيحة وخاصة الغدة النخامية ، الغدة الدرقية ، الغدة الكظرية ، المبيض ، الخصيتان وبعض المراكز الحسية في قاعدة المخ .

ومن ناحية الغدد الصماء وعصاراتها وما تلعبه في سمنة الحوامل وبعد الولادة فانها قليلة جدا وأقل مما يعتقد . ولكن السمنة غالبا ما تكون نتيجة حتمية لطريقة المعيشة والاكل الذى تتناوله في الناحيتين الكمية والنوعية غير ملائم للحامل أو الام المرضع .

وكثيرون جدا الذين يصابون بالامراض والسمنة ليس نتيجة مـا يتناولونه من طعام خلال وجبات الطعام الثلاث ولكن نتيجة لما يلتهمونه بين الوجبات من كعك دهين وحلويات وما يشربون من القهوة والشيكولات والشاي والحليب والمياه الغازية وغيرها من الاغذية الاضافية .

وان أكثر من نصف حالات القلب المرضية ـ وخاصة عند الكبار ـ هو نتيجة ضحية للسمن المفرطة وحصيلة احصائيات شركات تأمين الحياة بأن السمنة تزيد نسبه الوفيات !

فالشخص الذي يزن ١٠٪ أكثر من وزنه الطبيعي لاحصائية تقريبية فأنه سيعيش ٢٠٪ أقل مما يتوقع بالنسبة لشخص ذي وزن طبيعي ومعرض لنفس الظروف الحياتية .

واذا كان وزنه ٢٠٪ أكثر مما يجب فان حياته المتوقعة ستكون أقل بنسبة ٤٠٪ عما يجب وهكذا[١] .

٣ ـ اسباب متنوعة للسمنة ، اختلاف النظام الاقتصادي للجسم نتيجة لاضطراب تمثيل الدهنيات في الجسم عند البنات وعند النساء بعد سن اليأس • وعند النساء والرجال في السجون ونتيجة لالتهام كميات كبيرة من الاغذية التي تحوي على الماء والكربوهيدرات وعدم تناول طعام يحوي على الزلاليات لفترة طويلة وعدم انتظام خزن الماء في الجسم وغيرها من الاسباب •

وكما نرى ان هذه الحالات المرضية تحتاج الى تعديل جذري ، ولكن لنسأل كيف ان السمنة تكون خطرة على القلب والدورة الدموية التي تستطيع ان تكيف نفسها لتواجه الحاجة الزائدة للعمل ؟ والجواب :

ان القلب والدورة الدموية عند الشخص السمين تصبح غير منتظمة ، لانها بصورة مستمرة تتحمل أكثر من طاقتها وتحاول ان تكيف نفسها دائما لهذا العمل الشاق المتطلب منها ، وان أي خلل أو عطل يعرقل هذا التكييف لهذا الجهد الفائض • فان الموضوع سيقفل بانهيار متقدم •

ومن المناسب في وقتنا هذا ان تأخذ مثل الحياة الميكانيكية ، فان تشغيل ماكنة سيارة خصوصية صغيرة ومحاولة وضع الجهد والحركة والقوة التي تستطيع انجازه سيارة حمل كبيرة •• حتما ان ماكنة السيارة الصغيرة ستنفذ كل طاقتها وسرعة دورانها وهذا كله يقع على حساب استهلاكها وسرعة تلفها •

والقلب يعمل بنفس النظام عندما يكون هناك حمولة أكبر للعمل فانه يزيد النبض وضغط الدم •

والآن قد فهمنا كيف تكون حياة ذوى السمنة الزائدة وحتى غير المدخنين منهم فانهم في خطر ومعلقين بنبض قلوبهم •• وعرفنا كذلك لماذا

---

(١) الوزن الصحيح للشخص تبعا لقاعدة دكتور ترابرت فانها تسجل من الطول وعرض الصدر والعمر اما اذا حسبت بوجه تقريبي كما كانت تسجل فانها تعطي نتيجة خاطئة •

يشترط على مفرطي السمنة ان يكرروا الصيام بصورة مستمرة وان يحركوا أذهانهم ليتجنبوا طعامهم المفرط ، وطريقة حياتهم .. المبنية على الكسل الخالية من الرياضة والتمارين ، والاسترخاء . والتنفس الضعيف ، وكل العوامل التي تقود الى هذه الاضطرابات .

واننا كأطباء غالبا وكثيرا ما نشخص : ضغط دم عالي وسمنة ، ذبحة صدرية وسمنة ، روماتيزم شديد وسمنة ، أمراض جلدية وسمنة ، وهكذا ... وبالاختصار .. مرض وسمنة دائما تكون مترادفة وخاصة عندما يكون المراجع الى هذه العيادات التي تهتم بالعلاج الطبيعي وعيادات العلاج بالصيام .

والعادة المتبعة بأخذ المسهل غير صالحة بالمرة لانقاص الوزن وكل ما تحدثه هو اضطرابات الامعاء وتخدشات في جدرانها الداخلية وتغيرات مضرة بنسبة الكالسيوم في الدم .

وفي بعض الاشخاص المصابين بالتحلل الدهني داخل الانسجة فان الانسجة تحوي على كميات قليلة من الماء داخلها . وعلى هذا فان على هؤلاء المرضى ان يصوموا لفترة اطول من هؤلاء الذين تكون اوزانهم أكثر من الطبيعي فقط . حيث ان الشحوم المترسبة تجد طريقها للخروج بعد الصيام الطويل الشديد وكذلك في هذه الحالات فان طريقة المعيشة والتمارين والاكل بعد الصيام ذات أهمية قصوى مع مراعاة قاعدة ... يجب اعادة الصيام بفترات مناسبة .

ومن السهولة ان ترى الصيام الصحي بانه طريقة عظيمة للعلاج .. ولكنه يحتاج الى ارادة قوية وخاصة عند الاذكياء . ويعتمد بدرجة كبيرة على ارادة وصفات الشخص الصائم .. وان قول (اغسل جسمي ولكن لاتبلل جلدي) قول خطر في الصيام .

وان الملاحظة الدقيقة للنظام الداخلي والخارجي للصيام ستاتي بالنتائج المطلوبة .

وحتى عندما نفكر بانفسنا فان الصوم الصحي هو لاجل الوصول للاحسن ولكن أخيرا سيتوقف ذلك على ما سيفعله المريض ويتبعه ليبقى بصورة جيدة .

وسنشكر عدم قطع تضحية سعادة المائدة التي نعدها كمية ونوعية اذا كنا حقا جادين على صحتنا . وقسم منا توقف عند هذا الحد ، وفكروا بايجاد طريقة اسهل ، واتبعوا طريقة أخرى جديدة اقتبسوها من الولايات المتحدة الامريكية وذلك باتباع حساب وحيلة السعرات الحرارية ، ويحبذ أخذ قليل من السكريات والنشويات وكثيرا من الزلاليات « كثير من البيض ، اللحم ، القهوة ، وكل يوم » وعلى هذا يقلل ما يدخل الجسم من سعرات بالنسبة لما يصرفه وهذا يساعد على تقليل الوزن بتحديد السعرات الحرارية .

وبهذه الطريقة لا يشعر الشخص فيها بالجوع ، ويضعف فيها المريض ويغدو فيها الشخص رشيقا «مريضا» أي أنه يصبح عرضة لان يكون مريضا – نظرا لما يلتهمونه من كميات كبيرة من البيض واللحم والقهوة والاغذية الاخرى التي ينتج عنها حامض اليوريك – حامض البول – في الدم ، وهكذا وان كانت طريقة سهلة لتقليل الوزن ولكنها تضم بين جوانحها ضحية ناضجة لمراجعة الطبيب والمصحات والمستشفيات كنتيجة لهذه الطريقة للرشاقة حيث تكون نهايتها الروماتيزم – الفصال – والنقرس وغيرها من الامراض والنتيجة الحتمية لعقلاء هؤلاء الاشخاص الذين خدعوا انفسهم بعد ان خاضوا هذه التجربة القاسية الفاشلة ان يرجعوا الى الصيام الكامل .

وأكثر غرابة ما في الكتب الحديثة حول الرشاقة وتجديد الشباب هو كتاب السيد « كولي » الذى اورد بأن سبب عدم حصول الرشاقة بالصيام كما ينبغي لان الكائن الحي الصائم يوازن احتياجه على الدهون المخزونة حتى الرمق الاخير ، ولكن العكس كما اثبت هو الصحيح . والشيء نفسه يقال بالنسبة لكثير من حبوب الرشاقة – حبوب التضعيف ولكن حذرا من ان تربك الموازنة الدقيقة بين هرمونات الجسم مما تدخله الى الجسم من

هرمونات وعصارات الغدة الدرقية » •

حيث ان ارباك عمل الرهومونات الجسمية تحدث بكل يسر وسهولة •

وان الكائن الحي لا يخدع بسهولة بهذه او تلك من الحبوب والاقراص والمركبات الكيماوية الاخرى التي نجدها مسطرة بيسر على أوراق التعليمات المرافقة ـ خذ هذه الاقراص أو تلك وانتهى كل شي !! ـ ولكن الحقيقة كذلك ـ بأن اجسامنا ليست قناني مختبر ـ التي تجرى في داخلها التفاعلات الكيميائية للرشاقة كما نبغي •

ولكن كثيرا من النتائج غير الحميدة التي تعقب استعمال الادوية أو التي ترافق أخذ الادوية والتي تؤثر تأثيرا سيئا على التمثيل الغذائي في الجسم •

وان الكائن الحي يحوي في داخله طاقة غامضة للحيوية والتمثيل • ولا يجب ارباكها بأدخال مواد ذات تأثيرات كيمياوية فعالة جدا ، حتى ولو كانت بكميات قليلة جدا •

واننا نادرا ما نسلك هذه الطريقة للحفاظ على صحتنا أو لاسترجاع صحتنا •

وان الصيام ليس بالطريقة السهلة ولكن بكل تأكيد انه انجح واسلم الطرق الاخرى •

وقد سبق وان ذكرنا حقيقة هي : اننا نادرا ما نجد اشخاصا سمانا محنتهم تعود الى سبب واحد فقط ولكن الغالب اننا نجد اعراضا مختلفة • وان كل أنواع السمنة لا يستطيع اصحابها الصيام فحسب ولكن يجب عليهم الصيام حيث ان الفضلات المخزونة والشحوم ستحرق وتطرح خارج الجسم •

وان الاضطرابات الداخلية ••• كخلل في الغدد وخزن الماء داخل الجسم وغيرها •• يمكن السيطرة عليها وتوجيهها الى الطريق الصحيح •

ففي حالات خلل الغدة النخامية بالامكان في حالات كثيرة السيطرة عليها بزرق الهرمونات الخاصة •

وان الشخص الذي ترجع سمنته الى الاكثار من الطعام يجد صعوبة في الصيام • حيث في هذه الحالات يؤدي به حب الطعام لان يشعر بالنصر على طريقة تحديد واخماد الفطرة المتأصلة لديه •

واذا ما تمت السيطرة على الغذاء غير الصحي بكميته ونوعيته بصورة دقيقة فليس الغريزة وحدها ولكن الذكاء والارادة القوية ستلعب دورها • وعندئذ فان المرضى والاطباء سيحصلون على قليل من السعادة وربما العزاء بهذا العلاج •

ان الصيام يحتاج الى الثبات والارادة القوية • والسمنة والكروش المنتفخة والكسل مضادة للمتارين الجسمية الصحيحة •• مثل الرياضة •• وحتى السير البسيط ، وانهم ينفرون ويتشككون بالمتطلبات والتعليمات ـ وتقيد رغباتهم وطباعهم وشخصياتهم •

وأمثال هؤلاء الاشخاص يلقون عبىء العلاج كله على الاطباء ويضعون تعليماتهم جانبا • من غير الاخذ بأي عمل ايجابي عقلي او جسماني وبالرغم من ان الاطباء يعانون الجزء الاكبر لقيادتهم فانهم يتنصلون من كل جهد يخصهم أو يتطلبه العلاج ، وحالما تظهر أي شكوى أو اعراض فانهم يجعلون انفسهم خارج نطاق الشفاء وتعقيم انفسهم •• وانها تسير بخط مع حالتهم النفسية • وانهم يفضلون الذهاب الى السينما بدلا من الذهاب الى استشارة الطبيب الخاص والاستماع الى تعليماته الصحية ، حيث ـ ان الاستماع الى محاضرة الطبيب بالطبع بحاجة الى متطلبات ونوع من الاجهاد ان لم يكن جسمانيا فعقليا •

والأكولون بطباعهم يشكلون مجموعة « وغالبا غير معروفة بالنسبة للآخرين » مخربة لنظام علاجهم بما يتناولونه من سكريات مع كميات اضافية من الطعام في المطاعم فيغيرون نظام العلاج الذي اتبعوه وعلى هذا

يحاولون ان يخدعوا اطباءهم •

والطبيب لا يستطيع اجبار مريضه ، ولكن حتى في أشد الحالات صعوبة ، فان الطبيب ذا الشخصية القوية غالبا ما ينجح في اقناع المريض لاتباع هذا العلاج ولو بطريقته الخاصة ولاكماله بنجاح •

والحقيقة حتى في هؤلاء المرضى يبدون لاول وهلة غير مشجعين ، نجدهم يسيرون في طريق العلاج •• وحتى ان الكثير منهم يطالبون بشوق تمديد فترة العلاج •• وبعضهم يعقدون العزم لتنظيم حياتهم وطعامهم في بيوتهم •• الامر الذى يسعد اطباؤهم والاحسن ان هؤلاء سيزدادون سنة بعد أخرى •

وبعد هذه المناقشة حول موضوع « الصيام والسمنة » قد يثار هناك اعتراض بأن تأثير الصيام على السمنة قد أصبح واضحا ولكن كيف يكون ذلك بالنسبة للهزيلين : وهذا كما قد يبدو بانه تناقض واضح •

فان العلاج بالصيام يعمل كما لو انه يقوم بتوزين الاثقال ، وعلى هذا فان التوزيع يكون للملكية فكلما كان الشخص يملك كثيرا يكون العطاء الخارج أكثر ، وان الحقيقة الثابتة بأن الشخص تحت الوزن الطبيعي سيفقد قليلا عند الصيام ولكن موازنة دقيقة للغذاء الصحيح ستكون النتيجة بأنه سيكسب وزنا ويصبح أكبر واثقل واسمن من البداية • وهذه قد اثبتت بطريقة عملية على الحمام والديكة وبعض الحيوانات البرمائية (فان سيلاند ، ومور كولسن) حيث كانت الزيادة بنسبة ٢٠٪ من الوزن الاول •

وان الانسجة عند رشيقي الاجسام والذين أوزانهم أقل من المعدل ولكن ذوي صحة جيدة فانها عادة تصفو وتنمو عند الصيام •

وطبيعي ان العارضين انفسهم للعلاج يجب ان يؤكدوا بانهم سالمي الاجسام قبل بدأ العلاج •

وفي حالة الاشخاص هزيلي الاجسام يفضل اتباع فترات صيام مفيدة متعاقبة عن صيام واحد طويل الامد •

السمنة واعراض المفاصل :

والسمنة غالبا ما تكون على صلة دقيقة باعراض المفاصل -الروماتزم- والتي قد تكون سببا ثابتا لبداية المرض وبكل تأكيد ان نتاج العلاج حسنة جدا بالصيام •

وحالات الروماتيزم - رثية - العضلات والانسجة الرابطة والصفافات والاغشية التي تحيط اربطة العضلات تعطي افضل النتائج •

وواجب عليّ هنا ان اوضح نقطة مهمة ليست فقط بالنسبة لامراض القلب والكلى • ولكن في أغلب أمراض المفاصل • وهي ان هناك احتمال وجود بؤرة متعفنة تعمل في الخفاء من غير الام ولكنها تسمم الجسم بصورة بطيئة •• ويجب ان نفكر بها مليا •

وهذه قد تكون في بقايا جذر أحد الاسنان المتعفنة أو تقيح متعفن ومزمن في اللوزتين ، الجيوب الانفية ، كيس الصفراء (واذا لوحظ وان ارتفعت حرارة الجسم الصائم من غير سبب واضح ، فان المشرف على الصيام أو الطبيب يجب ان يفكر في هذه البؤرة المتعفنة من الالتهابات) •

وفي احايين أخرى ، التهاب الزائدة الدودية المزمن والتي تلتهب وتنتج سموما تنتشر في الجسم من غير ان تسبب أعراضا واضحة •

وفي حالات كثيرة من أمراض المفاصل تقلع اسنانهم المتعفنة ، واللوزتين ، وتستأصل الزائدة الدودية وحتى كيس الصفراء يسلط عليها مشرط الجراح من غير تحسن ملموس في حالة المرض ، وعندئذ يفكر الطبيب في الامعاء والمستعمرات الجرثومية هناك فقد تكون اعلاما لهذه السموم •

وعلى قاعدة ثابتة يجب تطهير الجسم من كل البؤر الجرثومية قبل ان نبدأ العلاج •

عضلات البطن الضعيفة وجدران الامعاء ، يجب ان تزداد قوة ومتانة بالرياضة والتدليك ، والمستقيم يزداد قابلية للانقباض بعد المسهل • والحجاب الحاجز الذى ازاحته المعدة الكبيرة الى الاعلى ينخفض بالتمارين

النفسيه الشديدة ، وعلى هذا سيتخلص القلب من العبء الاضافي من الاسفل •

وفي بعض الحالات بالصيام الناجح يمكن الحصول على نتائج شبيه بحمامات خاصه تساعد على التخلص من المياه والفضلات بواسطة الجلد بدلا من الكلى •

وقد سبق وان اشرنا بان رثية العضلات تستجيب بسهولة لله بالصيام • وليس ذلك فقط ولكن وعلى وجه التقريب فان جميع الآفات المفصلية والآم المفاصل التي ترادف تغيرات سن اليأس تستجيب كثيرا للعلاج وخاصة عندما يحافظ المريض عليها سنة بعد اخرى وبهذا التكرار السنوى يقوى ويثبت النتائج الحسنة •

ولكن يجب ان نعطى حكمنا بتحفظ بالنسبة للمرضى العاكفين بأسرتهم لفترة طويلة ، وكذلك النقرس يعطي المريض والطبيب جوزة صلبة لاتكسر ، وخاصة في الحالات الشديدة • وفي حالات الفصال ـ الروماتزم ـ فان السكن المريح ، والطين الحار ، والكمادات الطينية ، والتدليك والتمارين غالبا ما تساعد كثيرا في العلاج ، ويمكن ايجازها بوصفة غذاء خاص من الاغذية الطازجة غير المطبوخة والتمارين الرياضية أما في درن المفاصل ـ ففي أغلب الحالات ينصح ضد العلاج بالصيام « ولكن المناخ الجبلي ، واشعة الشمس والغذاء الوافر أفضل كثيرا من الصيام في هذه الحالات » •

وفي النشرات الاخبارية العلمية جمعنا بما يشير الى ٩٥ مليون مصاب بالروماتيزم ـ الفصال ـ في العالم • ومراكز ابحاث الفصال ، والعيادات ، والحمامات الطبيعية والاخصائيين في عمل متواصل • وضحايا عرق النسا يكونون نسبة كبيرة من الجيش المعقد بسبب آلام المفاصل • والعلاج بالصيام يستطيع مساعدة كثير منهم وخاصة بعد فشل التجارب الاخرى العلاجيه •

أما في حالات عرق النسا العنيدة للشفاء والمتأتية من الانزلاق الغضروفي يكون الصيام ذا فائدة قليلة في العلاج • واذا ما اثبتت طرق العلاج الطبيعي

فلة فائدتها للتخلص من الآلام فعندئذ تكون الجراحـــة أكثر احتمالا في النجاح • وانه لمن دواعي الدهشة والفرحة معا ان نجد مقدار النجاح في حالات السكري لتحمل الصيام الطويل الأمد •

وطبعا فان الحالات المتقدمة والشديدة والمدمنين على كميات كبيرة من الانسولين •

وهزيلي الاجسام غير لائقين للعلاج ، ولكن الحالات المتوسطة الشدة والخفيفة في الحقيقة هم الذين يجنون فائدة كبيرة •

وفي الصيام يقل افراز السكر والخلّون ـ اسيتون ـ في البول والعطش وجفاف الفم وعدم الراحة والحكة والتعب الجسمي جميعها تقل عادة • وفي خلال فترة العلاج نادرا ما تحتاج الى اعطاء الانسولين ، وبعد العلاج لاحظنا وفي جميع الحالات تقريبا قلة الحاجة الى الانسولين وأكثر استعدادا لتحمل وتمثيل السكريات •

الفصل الرابع

« امراض القلب وجهاز الدوران »

ان نتائج العلاج بالصيام لحقيقة لا تجارى في أغلب حالات القلب وجهاز الدوران •

وقد خصص هذا الفصل لمثل هذه الامراض • أمثال تصلب الشرايين ، او اصابات السكتة القلبية ومع هذا يبدو الموضوع ناقصا ما لم نتطرق الى اصابات الجلطة القلبية ، حيث نلاحظ بفزع زيادة المآسي للموت بهذا السبب •

اناس اذكياء ، ذو مواهب ، مجهدون فوق قابلية طاقاتهم الخارقة ، كالاداريين والسياسيين ورؤساء الاعمال ، والملوك العاملين ظاهرا في قمة حياتهم ، واقوياء كالخيل القوية ولكنهم على غفلة من الزمن يحملون بعيدا نتيجة لجلطة قلبية ، وعوائلهم واصداقائهم والشعب تهزهم صدمة الكارثة •

وكيف نستطيع ان نجد تعليلا حيث أمست في هذه الايام أكثر الاسباب حفقات القلب ، تقتل الرجال الاصحاء بسن الخامسة والاربعين الى الخامسة والخمسين ، والنساء من الستين الى السبعين •

والاوعية الدموية التاجية التي تحيط القلب في الخصر الواقعة بين الاذينين والبطينين ، من هذه الشرايين يتغذ القلب بواسطة الدم •

وتصلب الشرايين له ميل شديد لاصابة هذه المنطقة الغنية بالاوعية الدموية ، حيث تترسب مادة ـ الكولسترول ـ مادة شبه شحمية ـ وتضيق حجمها وقنوات دقيقة تتكون بسهولة داخل جدران الاوعية الدموية الداخلية ـ وتعمل كالفلينة حيث تقطع أحد اوعية القلب الرئيسية وبسرعة محزنة تتجرد منطقة من الاوعية الدموية القلبية الحيوية من غذائها ، وهكذا

القلب كذلك وبسرعة خاطفة ينتهي المريض •

وان الباحثين الاميركان وجدوا في تجاربهم على الحيوانات بان النسيج الخلوي المشبك ـ خلايا خاصة تكون موجودة في الطحال ، ونخاع العظام والعقد اللمفاوية وبعض مناطق الجسم الاخرى ـ تستطيع ـ كما يقال ـ تصفية الكميات الفائضة من مادة الكولسترول في الدم ولكن يجب ان يكون الانسان حذرا من ان يرسم استنتاجا خاطئا من هذا •

وانه لمعروف بان هرمونات الجنس عند النساء تقوى النسيج المشبك والذى يعمل على خفض كمية الكولسترول في دم الذكور •

وكيف يستطيع شخص ما ان ينجز هذا ، وان يتجنب الآخر الاصابة ؟

وان تأثير الصيام السريع والدائم في خفض كمية الكولسترول في الدم اثبتتها التجارب بطريقة لا يصل اليها الشك •

ولا يوجد طريقة مثلى لجعل الصيام ذا تأثير دائم أفضل من تأثير قلة الاغذية الدهنية ؟

ولكن يجب ان يأخذ الشخص كمية معينة من الدهنيات وبمقدار لا يزيد على الاونس والنصف يوميا وبهذا الغذاء القليل بالدهنيات ، والصوم الصحي السنوي • الكفالة للتخلص من الاصابات بالجلطة القلبية •

ومن حقيبة تجاربهم الزاخرة بمعالجة المرضى بالاصابات القلبية والدورة الدموية ، بطريقة الصيام ـ كروت ، وزابل ، وكذلك بوجنكر ، وشيل ـ يحتفلون بنصر هذا العلاج عندنا حيث قلت كثيرا الاصابات بالذبحة الصدرية ، ويستطيع المصابون المسير مسافات أطول من غير اى منغصات ، وحتى انهم يتسلقون السلالم ببطىء ولكن بسهولة • والنبض وعمل القلب تتحسن كثيرا والاوعية الدموية تمددت بصورة ملحوظة •

والاصابات بالعرج ـ المتناوب ـ الناتج عن تقلصات عضلات الساق المتأتي عن اصابات الاوعية الدموية توقفت أو خفت كثيرا •

وقد لوحظ بأن الصيام الشديد الناجح لمرضى ـ تآكل الاصابع ـ غنغرينا الاصابع قد تحسنت حالتهم كثيرا وفي بعضهم شفيت تماما •

وكثير من الناس يتكلمون عن تقدم أعمارهم وغيرهم الذين يعتبرون تقدم العمر معضلة غير سارة ومن ناحية أخرى ينظر اليه بعضهم بكل فخر واعتزاز • والناس لا يعترفون بحقيقة الواقع بانهم كبروا وانهم سيتعرضون للتغير بمجرد ان يتوقف نموهم •

ويتقديرنا نستطيع ان تتكلم عن احتمالين :

اولئك الذين تأخذهم العزة ـ اذا نحن فعلا كبرنا ـ وبأي حال من الاحوال فاننا قد زدنا نضوجا وتجربة في الحياة •

وأما أننا نعارض طريقة الكبر والتي نعتقد بانها تسير بسرعة كبيرة • ولكن كيف ؟

وذلك باتباع الصيام الصحي السنوي ، وتجنب التدخين والكحول وتناول الاطعمة الطازجة وتقليل الاملاح ، ومضغ الطعام جيدا ـ برجربنر ـ والتنفس العميق • مع فترات من التريض • والمسير على القدمين ، والنوم الصحي ـ والذهاب مبكرا للنوم ـ والتغلب على طبيعة الكآبة جسميا ونفسيا والمتأصلة في الجسم وهذه اشد مراسا وصعوبة للتغلب عليها •

وان الفلاسفة الصادقين انهم في مقدمة الذين يتغلبون عليها وكذلك المتدينين الحقيقيين • وكذلك الاشخاص المتحمسين بأنفسهم والذين يملكون السعادة الطبيعية •

واذا تكلمنا عن تقدم العمر فأننا نفكر فورا بتصلب الشرايين ، وهذه ليست دائما موافقة ـ حيث يوجد ـ ولكنها حالات نادرة ـ حالات تتآكل خلالها الاوعية الدموية المرنة الطرية • وعلى هذا فان اناسا صغارا أيضا تظهر عليهم أعراض تصلب الشرايين •

هل ان سبب الكبر هو ناتج عن انسداد الاوعية الدموية الدقيقة نتيجة لترسب الكالسيوم والدهنيات ومادة الكولسترول ، والتي تجعل هذه الاوعية

الدمويه صلبه وضيقة ومتعفنة وغير قابلة للتمدد ؟ أو انه بجفاف انتاج الهرمونات الجنسية ؟ أو ان الانزيمات الحيويه تصبح غير قابلة للعمل ؟ - والانزيمات عبارة عن مركبات ينتجها الجسم وتعمل كيمياويا للاذابة والتي لها تأثير على التمثيل في اجسامنا واليوم كلنا نعلم بان كافة الاعراض التي تكلمنا عنها ترجع الى الارتباكات والاضطرابات والتوتر المغلوط في محيط أهم مادة حيوية في الجسم وهو الجهاز العصبي •

وفي هذا الجهاز الذى يوجه كافة الاعمال الاوتوماتيكية - غير الارادية - والتي تعمل داخل اجسامنا وهكذا نستطيع ان نرى ان الجهاز المسيطر هو السبب في هرمنا •

وزيادة الاشباع لكافة انسجة الجسم بسموم الفضلات الناتجة عن التمثيل الداخلي والتي تسير جنبا الى جنب مع مادة النيكوتين الناتجة عن التدخين وتأثيرها السيء على الجهاز العصبي - الجهاز الحيوي في الجسم •

وان ضيق الاوعية الدموية نتيجة لتصلب الشرايين وبامكان - وانها لحقيقة ثابتة - هذا التصلب يقل كثيرا بالصيام الطبي الصحيح •

ولكن الحقيقة كلها بان التغير في مرونة الجهاز العصبي وتحرير الجسم كليا من سموم فضلات الاغذية - دائما تكون لها الصدارة والنتائج الثابتة وباستعمال الفيتامينات المستحصلة من الخبز الاسمر - روتن Rutin - امكان التأثير الحسن على حالة الاوعية الدموية المتصلبة •

وان ترسب المواد المتكلسة في الاوعية الدموية ليس من طبيعة خذلان الجسم ولكنه نوع تكيف العمل الجسمي ليساعد نفسه • حيث ان الكائن الحي لا يدع ان تكون الشرايين رخوة ولكنه يحاول تقويتها بترسب المواد المتكلسة الصلبة •

وان قابلية الاوعية الدموية للتهشم وسرعة التكسر تحمل في ثناياها الاصابة بالسكتة الدماغية • وانتسرب الدم في شقوق الاوعية الدموية دائما يحدث في منطقة الدماغ وقد يكون السبب الذى يهاجم هذه المنطقة في

الحقيقة لاستعمال الدماغ الزائـد عند الانسان قـد يقود الى زيادة فـي الحساسية وقوة الدورة الدموية ودفع الدم الى هذه المنطقة .

ولهذه الاسباب والتي ذكرناها نستطيع ان نحكم بسهولة بان الصيام يحبذ لمنع الاصابة بالجلطة الدموية وكذلك افادته بعد حدوثها .

وان العلاج بالايحاء الذاتي يعطي احسن قوة مؤثرة للصيام ، في الوقت الذي يساعد المدلك والمعالج الطبيعي لعمل الجهد المتواصل لارجاع المناطق التي داهمها الشلل .

وان نتائج العلاج المتكامل من النوع الذي اشرنا اليه لحسنه ومدهشه .

الفصل الخامس

« ارتفـاع ضغط الـــدم »

عندما نصاب بارتفاع ضغط الدم ـ غير الكلوى ـ نشعر منذ البداية بنوع من الكآبة وهذا يزيد في ارتفاعه ، ونساعد حدوث هذا الارتفاع الطارىء وفشل الجسم في موازنته •

وفي الحقيقة ان ارتفاع ضغط الدم هو نوع من التعويض الصحيح ، والموازنة الداخلية لاعمال الجسم وهناك اسباب مختلفة تلعب ادوارا متباينة ولكنها تعمل سوية لاحداث هذا المرض •

وارتفاع ضغط الدم قد يحدث لاسباب نفسية عندما نكون في حـالة عصبية ، وتحت تأثير الغضب المستمر والاضطراب الدائم •

وان الاوعية الدموية قد تضيق نتيجة للتشنج الحادث في جدرانها وتشمع جدرانها الداخلية وتكلسها • وكذلك السموم الناتجة من فضلات التمثيل الداخلي للجسم وترسب في الانسجة الداخلية قد تساعد على تشنج وتقلص الأوعية الدموية وان ذلك القسم الحيوى من الجهاز العصبي الذى يتحكم بتضيق أو سعة الاوعية الدموية وهو أشد ما يكون تأثيرا وتهيجـا بالتعفنات الداخلية وفي جميع الاحوال فان الانسجة التى تكـون خلف الاوعية الدموية المتقلصة في حاجـة الى غـذاء والى دم والا فانهـا تتلف وتضمحل •

وكيف تعمل الحكمة للطبيب الداخلي للجسم لتنظيم نفسها وتتغلب على المقاومة الناتجـة من تضييق الشرايين ؟ الجسم الحي يساعـد نفسه بالتعويض الناتج عن ارتفاع ضغط الدم • وحتى ولو كان هذا التنظيم هو عمل طارىء ويكون على حساب الجهد الزائد لعمل القلب • فهل لا نملك

الاسباب الكافية الان لنشكر هذا العمل الخفى والقوة الحكيمة والتنظيم الداخلي والواجب مساندتها بارادتنا وطريقة معيشتنا ؟

ونرى بان الاسباب التى تقود الى ارتفاع ضغط الدم تدرج مع المرض نفسه ولكن ارتفاع ضغط الدم ليس هو المرض نفسه •

وان ارتفاع ضغط الدم يجب ان ينظر اليه بانه عملية حيوية ومفيدة وعلامة جيدة لعمل القلب وجهاز الدوران وعلى هذا وبصورة عامة فان استعمال الحبوب لخفض ضغط الدم وزرق الابر واستعمال مشروبات اليود ليست مفيدة وحدها فقط علاجا وانما قد تؤدى الى تمزق الاوعية الدموية والخثرة الدموية وانفجار في الدماغ •

ولكن اذا استطعنا بتأمين المركبات الكيماوية التخلص من هذه الترسبات من جدران الاوعية الدموية ونعيدها طرية ومطاطة فعندئذ يكون هبوط الدم مرغوبا فيه ومستحسنا •

ونعلم ان تصلب الشرايين وتكلسها نوع من الوقاية لتقوية جدران الاوعية الدموية التي غدت هشة فاذا ما حاولنا تنظيف هذه التكلسات من غير تقوية وبناء جدران الاوعية الدموية • فالنتيجة تكون العرضة لتمزق هذه الجدران مما يؤدى الى كثرة الاصابات بالخثرة الدموية والانفجار في الدماغ • وغالبا ما تكمن اخطاؤنا بمحاولتنا استعمال طرق العلاج ذات المفعول السريع المناسب • ولكن تأثيرها دائما يرافقه مخاطر كثيرة واغلبها ذات تأثير وقتي[١] ولكن ماذا اذا يجب ان ننصح به الاشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم مع مرض في القلب ؟

---

(١) وهذا معروف للطب الحديث ولو انه لم يمارس عمليا ، حيث فى ١٩٣٨ اثبت الطبيب ال • ار • كروت واوضح وميز اخطار الاكتفاء باعراض المرض من غير التوصل الى تشخيص الحالة المرضية ولتوضيح اكثر خذ ضغط الدم مثالا على ذلك • وان معناه خافيا للاخطار المحدقة بالمريض ، واذ ما خفض الى الضغط الطبيعى باستعمال الادوية الكثيرة من غير ادنى جهد للتفكير بما ستؤول اليه النتائج •

ونحن قد تعلمنا من تجاربنا بالاخطاء المترتبة على التدخين[١] والتي تحمل بين ثناياها التحطيم •

ومادة النيكوتين مؤذية للمادة الحيوية الحساسة في الجهاز العصبي وتحدث تقلصات في الاوعية الدموية الدقيقة والتي يعود اليها السبب في ارتفاع ضغط الدم •

وللنيكوتين خاصية لمهاجمة القلب • فانه لا يسبب فقط اضطراب النبض وعمل القلب ولكنه يعمل على تقلصات الشرايين التاجية والتى يكون من نتائجها الذبحة الصدرية وهى عبارة عن نوبات ألم حادة لاضطراب القلب •

ومادة النكيوتين قد تقود الى تآكل الاصابع ـ غنغرينا الاصابع ـ وحتى الى تآكل الساق برمته وكذلك الالم المتناوب فى الساق كما وسبق وان اشير له •

الصيام والامتناع عن التدخين :

وانه لمفتاح الشفاء •• اذا ما تعودنا حياة خاصة وطعاما خاصا « قلة في ملح الطعام ، واكثار الفواكه والاطعمة الطازجة غير المطبوخة » مع التنفس الصحى العميق ، والتمارين الجسدية المنظمة ، والمحافظة على الوزن بطريقة مقبولة ومعقولة ، فاننا سنكون محظوظين للحصول على صحة جيدة ونحافظ عليها باتباع الصيام الصحي السنوى وقد يظهر للبعض بانه متناقض جدا بان العلاج بالصيام يحسن كثيرا الضغط المنخفض ، ولكن بعد الانخفاض الابتدائي للضغط « من تأثير الصيام » وفي اغلب الحالات ان ضغط الدم

---

(١) والخطأ في التدخين كما نعلم ان اى نوع من التدخين المستعمل للتسلية وفى كل حالة يسبب نوعا من التلف اما لا يزال مختفيا او انه ظاهر بصورة جلية ، وحتى انه قد يؤدى الى السرطان ويجب ان نقف ضد التدخين وحتى لو زرع للزينة في حدائقنا الخاصة وقد لا نبالغ اذا ما طلبنا اتلافه وحرقه كما نعمل مع اتلاف الطاعون والجيف •

يرتفع بعد فترة العلاج اكثر من الابتداء ، وبدرجات معروفة بأسم التأثير التعاوني للصيام ـ لضغط الدم العالي جدا وكذلك لضغط الدم الواطى جدا ـ تتعادل وبالطريقة عينها •

ولا يثير استغرابنا البتة بانه ليس فقط الصدمة العصبية وانفجار الدماغ والتخثر ـ ولكن كذلك التهاب الاوردة الراجع ، والتهابات مزمنة اخرى تستجيب للشفاء بالصيام ، وهكذا ينطبق بالنسبة لالتهابات الاذن الوسطى المزمنة والتي يصعب معالجتها وشفاؤها بسهولة وكذا بالنسبة للاحتشاء الدموي • وبمايسمى ـ الامراض الادارية ـ او ـ التنفيذية ـ والظاهر انها آخذة بالازدياد ، والناتجة من الاجهاد الفكرى والتعرض للعمل الذهني المضني والغضب الشديد •

والاطباء يتكلمون دائما عن مخاطر الاجهاد المستمر والاجهاد المضني لتحمل العمل فوق طاقته والاجهاد المستمر والضغط النفسي الدائم وان قابليتنا للتحمل وتكيف انفسنا في الاخير يصيبها الخذلان ، وهكذا تظهر بصورة المرض ، حيث ان الجهاز العصبي الحيوي يخرج عن توازنه ولانعاش انفسنا ولنستمر يقظين نبتلع بصورة دائمية القهوة كمنبه ، والناس يدخنون ـ وكما يعتقدون ـ لتهدئة اعصابهم •

وبايجاز فان الشخص يعيش في حالة توتر شديد ومضطرب كل الوقت ومنفعل دائما من غير راحة بالمرة او فترة من الاستجمام ، واخيرا يصاب بالارق المزمن •

واولى علامات التحذير لهذه الاعراض هو الصداع ولا يستطيع السيطرة على الضجر والتبرم من اى شيء والارتباك ، وضعف في التركيز ، وكراهية لكل شيء مع تردد في العمل ، وفقدان الرغبة في المرح والتسلية والعمل الذى كان سابقا يجلب الرضا والقوة والسعادة انه الآن مدعاة للالم والعبء الثقيل وهذه الاعراض الاولية يجب ان تسترعي الانتباه والحذر واذا لم تؤخذ فترة من الراحة فان المرحلة الثانية ستأخذ دورها على هيئة

آلام شديدة في منطقة القلب • وخاصة اثناء الليل ، واضطرابات متعددة في جهاز الدوران مع تصبب عرق عصبي ، والدوار •• وهلمجرا •••

والمرحلة الثالثة قد تكون خطرة وتدفع باجبار المريض الى الراحة والبحث في العلاج لاعراض ظاهرة ، فشل عمل القلب ، ارتفاع ضغط الدم ، واضطراب جهاز الدوران ، والذبحة الصدرية والانهيار العصبي او انفجار في الدماغ •

والآن بعد تنكر الشخص لحاجة جسمه الحيوية للراحة بطابع الانتقام والثأر • وبأنهيار المقاومة فان الطبيعة تنتصر ، ومن حقها ان تغتصب الراحة وتخلد للسكون بعد ان حرمت منه واحيانا الانهيار بدرجة من الشدة وذلك يتعذر او يستحيل الشفاء منها •

الفصل السادس

« الاعــراض الجلدية »

عندما كنت طالب مدرسة قرأت بأستغراب في احدى الجرائـد ، ان شخصا تسمم بالغاز وقد اتلف قسما كبيرا من رئته ••• ولكن مع هذا قد عاش ولفترة طويلة ، حيث ان الجلد قد تحمل قسما كبيرا من عمل الرئـة وكذلك قسما من عمل الكليتين •

وبعد فترة وجيزة ذكر في أحد التقارير عن حادثـة لشخص سـاء حظه وحرق ثلث جلده ، وعادة لا يستطيع الشخص ان يعيش وثلث جلده قد فقد عمله •

وهذان التقريران دفعاني للتفكير الكثير في وقتها • حيث ان الجلد أكثر من انه مجرد غلاف يحيط الجسم • ولكنه عضو وعنده واجب يؤديه ، واتقانه يتوقف على حالة الجسم الصحية كذلك فان حالة الجسم الصحية بصورة عامة وصحة الاعضاء تتوقف على حالة الجلد !!

وفي أعـراض الامراض الجـلدية يجب ان ننتبه لمولا لبنيه الجـلد وحالته ، أو الحساسية ، أو اعـراض الامـراض التمثيلية ، والامـراض الجرثومية واطباء الامراض الجلدية يفضلون الاشارة بانه العضو ـ العجيب ـ المعجزة ـ في الجسم •

حيث ان في الجلد النهايات الحساسـة للجهاز العصبي ، وفي خلال فترة النمو فان المواد العصبية تأتي من الجلد •

وللجلد قابلية خاصة للتعبير ، وهذه القابلية غالبا ما يتخذها الطبيب علامات ليحكم على ما في داخل الجسم •

وان الجلد المريض يكابد نفسيا « كرجل شهير » •

واهم مجموعة من الامراض الجلدية ـ كالقوباء ـ الاكزما ـ وداء الصدف والشرى والحساسية ، والقرح الجلدية والدمامل ومرض الحمرة .

والاخصائون بالامراض الجلدية الذين عادة يتوخون الدقة بجهدهم التشخيصي وتسكين الاوجاع ونتائج العلاج بوضع المراهم والمعاجين والاشعاع ـ كما هو في داء الصدف ـ وبصراحة قليلة الفائدة ولكن هذا بالنسبة لا يثير أي دهشة أو غرابة اذا كنا نضع في ادمغتنا بأن الاعراض فقط تتأثر خارجيا .

في حين ومن ناحية أخرى ان الصيام العلاجي ينفذ الى اعماق المشكلة، من غير أي اعتبار فيما اذا كانت الاسباب ناتجة عن حساسية زائدة أو انه خطأ في التمثيل أو أمراض جرثومية ، فان الصيام يعطينا المفتاح المناسب دائما في العلاج والطبيب الذي تمرس لفترة طويلة في العلاج بوساطة الصيام فانه يملك الثقة التامة لمعارضة الاكزما ـ القوباء ـ وداء الصدف ، حيث انه كقاعدة فان هذه الامراض تستجيب للعلاج الصيامي والنظافة الجلدية .

وان الصيام العلاجي يكون أكثر نجاحا وفائدة عندما لا يكون الجلد قد اتلفه المسح والحرق والعضو برمته قد تعرض الى كل الطرق العلاجية الجلدية والاشعاعية بوساطة الاشعة السينية العميقة .

وحيث تكون الفائدة أكبر عندما لا يكون الجلد قد تعالج كثيرا .

وطبعا انه لمن الضروري في السنة التالية والتي تليها بان يعاد العلاج لمرتين أو ثلاث ، ولفترات أطول ومع شدة أكثر في الصيام .

وحتى لو ان العلاج لم يكن ناجحا كليا في المرة الاولى . وان الاقسام الملتهبة الرطبة ستجف ، وان الحكة ـ والتي عادة تكون شديدة ـ تختفي ، وان بقع الصدف تنقشع وتتساقط جانبا ، وكل المناطق المصابة تضمحل الى حجمها السابق المحدود ، وحتى غالبا انها تختفي كليا .

ومن المحتمل ان يبقى هنا وهناك بقع من الاكزما ـ القوباء ـ أو

الصدفية ملازمة للمريض وهذا يجب الا يثبط أو يدخل اليأس الينا في أي حال من الاحوال ، لان الجسم يحب ان يترك نفسه مفتوحا نظرا لتركيبه وطريقة التمثيل الغذائي ـ كصمام أمان صغير . ومن أمثلة هذه صمامات الأمان ويوجد طبعا كثيرة غيرها من : الاقدام المتعرقة ، أو البرودة في الرأس ...

وهذه البقع المتألمة من الجلد والتي بقت ستجبر المريض لعدم راحة سعيدة وسيبقى حساسا في طريقة حياته وغذائه .

وفي يوم من الايام فأن هذه البقايا أيضا ستختفي كجزاء أو ثواب لاعتنائه الزائد .

وبوساطة أي علاج نستطيع خلال فترة الصيام أن نزيد ونسعف شفاء الامراض الجلدية ! وقد لاحظنا ان الشخص الصائم يستجيب ويتحسن أكثر الى العلاج الحسي ، والعلاج المثل بالمثل ... والمداواة بوساطة الداء ، وهنا خاصة الحالات الحساسة فان تركيبه تمسك عادة الادوية القوية مثل الكبريت وحامض النمليك وغيرها .

والعلاج التنبيهي بوساطة زرق المريض بدمه أو بوله قد يؤخذ به وبفائدة .

وبعض قشور النباتات تستعمل موضعيا لتهدأة وشفاء مرض القوباء .

وكثيرا جدا من الناس يعانون من عدم صفاء ونقاوة الجلد .. الدهني، والدمامل ...!

في حين الصيام محاولة جيدة للقضاء على هذه التعفنات الجلدية مع حمام نخالة الحنطة « خذ نصف رطل من نخالة الحنطة مع ٢٧٠ غم من لحاء شجر البلوط و ١٣٥غم من الخبازي ، و ١٣٥ غم من نقيع الخبازي ، و ١٣٥ غم من ورد البابونج .

دع اولا لحاء البلوط ونخالة الحنطة تغلي سوية وبعد ذلك ضع فوقها بقية النباتات ودعها تغلي سوية لمدة عشرة دقائق وضعها بعد مزجها

جيدا في ماء الحمام الذي تكون حرارته ١٠٠ فهرنايت « ٣٨ مئوية » وحك الجلد اثناء الحمام لتزيد من الفعالية ، وبعد كل حمام يحبذ اجراء فرك وتدليك خفيف مع أخذ الزيوت النباتية للجلد . على ان يكون التدليك والفرك باتجاه القلب .

واذا بقت بعض الدهنيات ولم تختف كليا بهـذا الحمام والتدليك فعندئذ استعمل الضغط الخفيف حول هذه المناطق وبصورة دائرية بوساطة ـصوة مدلكة خفيفة وبعد ذلك رطب الجلد باحد الزيوت النباتية .

وماذا يجب ان نلاحظ بعد الصيام العلاجي ، لمنع رجوع الامـراض الجلدية ؟

الغذاء يجب ان يكون ـ جهد المستطاع ـ خاليا من الطرشي والتوابل والاملاح الزائدة وكذلك لحوم الخنزير مـع اسـتعمال بعض الامـلاح البحرية عوضا عن الاملاح العادية .

وتناول الاغذية غير المطبوخة والاكثار من الفواكه والاغذية المنبهـه للامعـاء والاقـلال من الزلال ـ البيض ـ وزيادة القلـويات كالطماطم والفواكه والبطاطس والجزر والعنب والحليب .

وتنظيم عمل الامعاء والسيطرة على الرغبة للاكل أكثر من اللازم .. مجرد لاشباع النهم للطعام .

أما الاقتراحات الاخرى والمعروفة جيدا فهي : المحافظة على الجلد وفركه بفرشة خشنة ، او جافة ، وحمامات منظمة هوائية وشمسية والاقلاع عن الخمور ، والتدخين من العلاجات الناجعة الموصفة للجلد .

الفصل السابع

« الجهاز الهظمي والاضطرابات الاخرى »

امراض الجهاز الهضمي هي اكثرها شيوعا والطبيب دائما ما يجد اولئك الذين يشكون من الامساك ولا يعيرون اهمية لهذه الاعراض ويكتفون باخذ جرعة ملينة وهذا امر طبيعي واخرين اعتقادهم انه لطبيعي اذا كانت امعاؤهم تمضي مرة كل يوم وآخر او كل ثلاثة ايام ٠

ويصح قول « برجر بنر » بانه لواجب وطبيعي ان تخرج امعاؤنا ثلاث مرات يوميا ٠٠ لماذا ؟ دعنا نفكر بوجبات الطعام ـ فأننا « نستورد » ثلاث مرات يوميا واذا ما تكلمنا بصورة عامة كان الواجب ان (تصدر) ثلاث مرات يوميا ٠

وان كثيرا من الامراض والمنغصات الصحية تبدأ عادة في الجهاز الهضمي واهمها ـ الصداع ، الام المفاصل ، امراض القلب ، وامراض الكلى ، والاضطرابات الجلدية ، وحتى اشد الامراض كراهية وهى السرطان ، والعرب يدعون منطقة المعدة والامعاء « بيت الداء » ٠

وان البحاثة الكبير « مجنكوف » كان يوضح لطلابه بالحاح ـ ان الموت يرقد في الجهاز الهضمي « وان كثيرا من امراض العالم ، والحوادث المرعبة والخلافات الزوجية ، والكابة ، والحوادث ، والانتحارات ، والفشل في الاعمال ، والنكوص في السياسة ، غالبا لا يوجد سبب مدعاة للائمة غير اضطراب الهضم » ٠

وهذا ما اوضحه الطبيب « فرانز بنز ولدت » الذى توفي سنة ١٩٢٧ ٠

وان الاطعمة المحفوظة بواسطة المواد الكيمياوية ، والاطعمة الفصلية المحفوظة والفاقدة لطزاجتها مع الاصباغ المضافة اليها ، والمضغ الردىء للاغذية ومن غير مزج جيد مع اللعاب تكون الركن الدافيء التى تنضج فيها

ذاكهه الطبيب في ساعات عيادته » او « بجنكر » .

وان الاشنات الحيوية في الامعاء تضمحل مع حدوث تحللات وتخمرات غير طبيعية وتكوين غازات التي تمدد الامعاء مكونة مغص معوي في منطقة الكبد والمعدة والطحال ، وضيق في التنفس وضغط على القلب ودفعه الى الاعلى ومن ثم تظهر اعراض آلام المفاصل والصداع والصحة العليلة .

وفي وقتنا هذا الذي تزودنا معامل الادوية بكثير من الاقراص التي نلتهمها دون وعي او تفكير قليل والتي بدورها تغير باطن الامعاء المحيطة بالجراثيم من الطريق والمقاومة الصحيحة وغالبا لا يترك المريض مرتاحا الا وهو على حافة اليأس ومدعاة لحجز سرير في أقرب مستشفى !!

وحيث الامعاء متمددة جدا ومنتفخة وعبارة عن حقيبة مغلقة مترعة بالغازات والغائط ، والدم والانسجة متسممة بصورة مستمرة من الامعاء .

وان الضرر الذي يصيب اشنات الامعاء قد يؤدي فيما بعد الى التهابات كثيرة وحتى يمتد الى الالتهابات الجلدية ـ العصبية في الجلد ـ ونقصان فيتامين (بي) المركب ـ اعراض دائما ما تظهر عندما يكون الغذاء مطبوخا ومعدا بطريقة تتلفه وتجرده من كل المواد الغذائية الحيوية .

وحتى ان الشخص الصائم والذي لم يتعرض للامساك سيتملكه العجب عندما يعرف ان كثيرا من الترسبات الصلبة القديمة في ثنايا القولون وعندما تطرد خارجا فانها ستشكل نصف الطريق للعلاج . ماذا يجب ان نعمل اذا ؟ نبدأ بفحص نوع البكتريا والاشنات في الامعاء .

وبعد ذلك وبكل دقة تجرى غسل الامعاء الغليظة ولا يعطى بعدها سوى الشاي والتمارين التنفسية والاسترخائية لتهدئة منطقة المعدة والامعاء ، وقبل يوم او يومين من انهاء الصيام نبدأ باستدراج الامعاء للطريق الصحيح ، اى اعطاء المريض البكتريا والاشنات الحيوية للجسم بوساطة الكلاجات التي تذوب في الامعاء الغليظة والتي تكون محشوة بالبكتريا النافعة ، والتي ستكون جوا من الصداقة والتعايش السلمي في منطقة الامعاء الغليظة التي ستساعد

في هضم البقايا الصلبة من الطعام .

وللمحافظة بصورة صحيحة يجب الحيطة باخذ الطعام الاقرب للطبيعة . كما سيشار اليه اخيرا » وان السلفا والمضادات الحيوية (كالبنسلين) تؤدي الى مضار كثيرة على حالة الامعاء ، وكذا يجب ان يؤخذ بحذر السكر والاغذية السكرية ، حيث اثبت بان اخذ ٣٪ من محلول السكر يؤخر ويؤذي المحيط الذي تعيش البكتريا الحياتية في الامعاء .

ونحن نعيش في هذا الوقت الذي اعيد اكتشاف الرباط بين العقل والجسم في الامراض ، وخاصة المعدة والامعاء ، الموضع الذي تنعكس عليه التهيجات اليومية ، والغضب وكل المنغصات اليومية والتوتر الدائم والتي تعمل عملها الفعال حيث تظهر تأثيراتها بصورة القرحة او الامساك واضطرابات الامعاء المزمنة .

وعلى هذا تجبرنا الامعاء لنجاهد من اجل الموازنة ونفضل الملينات الطبيعية واذا ما وجدنا اي ضرورة لذلك ، مثل بذور الكتان « بعد ان تمضغ جيدا » او التين الناضج (من غير اخذ التين الاخضر) والزيتون يعمل جيدا لما يمتاز به من زيت طبيعي ـ مع ملاحظة غسله وتنظيفه بصورة جيدة او البندق ، والخبز الاسمر « المصنوع من الحنطة المجردة ، أو مع الشعير ، والشوفان (الهرطمان) » وبعد ان تنقع وتؤخذ ، تعمل وبصورة جيدة جدا كمنظمة للامعاء مع ملاحظة وضعها بصورة جيدة .

قرحة المعدة والامعاء :

ان الصيام بصورة دورية وعموما لا يمكن تحبيذه ولكن لمثل هؤلاء ، الاستجمام وجو مشبع بالانبساط والعمل على اعادة الثقة والانتعاش مع اعطاء غذاء طبيعي خاص « مع عصير البطاطس » وتناول العلاج الطبي الخاص لهم وكذا يقال بالنسبة لالتهاب المعدة .

وبالرغم من النتائج الطبية التي نحصل عليها بمعالجة مرضى امعاء القولون بالصيام ولكن في اغلب الحالات بعد الفحص الدقيق والتوصيات

يمكن اعطاء قرار بالنسبة للحالات المرضية •

واذا ما اهمل مراعاة ذلك فان المريض لا يدهش عندما تكون النتائج غير مشجعة •

ربـو القصبات :

ان الصيام العلاجي يعمل لازالة النفث وغالبا ما يساعد على الشفاء وحتى الربو الناتج عن الحساسية والتي عادة يصعب السيطرة عليه غالبا ما يتحسن بالصيام وخاصة ما ينتج عنه من اقلال او انعدام التهيجات •

وخلال فترة العلاج ان للتوجيه النفسي اهمية عظمى حيث ان فى اغلب حالات الربو تلعب الحالة النفسية اكبر الاثر في اضطراب وزيادة الشدة المرضية • وبصورة ناجحة لايصـال المريض الى النهـاية الحسنة وانتشاله من وطأة المرض ، وان الايحاءات النفسية لها اثر كبير في العلاج وكذلك الاكثر اهمية في العلاج المواضبة الفردية على التنفس الصحيح ، وعلى هذا فان الصيام والتمارين العلاجية في الهواء الطـلق • والمسرة ، والتنفس العميق هى المساند الثابتة على سلم الشفاء من ربو القصبات •

الحسـاسية :

وكما تعرف عبارة عن زيادة في سـرعة الاستجابة من مؤثرات اما داخلية او خارجية •

ليس فقط ربو القصبات ولكن كذلك ـ حمى التبن ـ حمى الخريف ـ والشرى ، وكثير غيرها من البثور ـ الناتجة عن الحساسية • وفي هـذه الاعراض ان الصيام العلاجى مع الايحاءات النفسية لها تأثيرا كبير تعمل بصورة حسنة وان شدة حساسية الجسم للمواد الغريبة عادة تختفي وتكون عادة اعراض الامراض اكثر قابلية للتحمل •

امراض الكلي والمجارى البولية :

وتعقيبا على امراض الكلى والمجارى البولية ، يمكننا اللجوء الى قول (اتو بوجنكر) « ان بول الشخص الصائم يشفي ممراته بنفسـه » وان

الجسم يحاول جاهدا ليكنس الرمل والحصى خلال فترة العلاج ، وكذلك لاحظنا هذا ما ينطبق على حصى المرارة والصفراء وان استعمال حقن الموزفين ما هو الا عمل المشرف بتدخله لتسهيل مرور الحصاة .

وليس فقط حالات التهاب الكلى الحاد ولكن كذلك الحالات المزمنة تتأثر كثيرا بالصيام .

وفي حالات تقلص الكلى يعمل الصيام على اطالة الحياة وبالطبع فان الطبيب المتمرس فقط يستطيع ان يحكم على النتائج وحيث انها قد تكون علامات غير حميدة اذا لم يهبط ضغط الدم العالى لذوى الكلية المتقلصة نتيجة للصيام الطويل ، ولكن حتى في هذه الحالات فان الصيام يحسن الصحة . بصورة عامة وان المياه المتجمعة في انسجة الجسم تقل كثيرا .

وفي كل حالات امراض الكلى فان اتباع حمية خاصة يجب ان يؤخذ بها بعد الصيام ويحافظ عليها ولفترة معينة على اقل تقدير . وان جرعات معينة من الطب الشعبي قد تكون ذات فائدة ملحوظة . وبصورة عامة نقول وبوضوح ان الصيام العلاجي يتطلب التشـــخيص لمرض الكلى والمجاري البولية واستنادا الى النتائج فان المختصين بالصيام الطبى قد عملوا ولا يزالون يعملون في هذا العلاج .

وكذا يقال وبصورة صحيحة عن العلاج بالصيام لشكوى النساء . مع ملاحظة توضيح ومعـرفة اسباب الشـكوى ... النـزف . الالم . الورم ـ الوذمة .

عدم انتظام الدورة الشهرية :

ولكن الصيام العـلاجي يأتى باوفـر النتـائج وبصـورة خياليـة في الاضطرابات التى توافق ـ تغير الحياة ـ سن اليأس ـ عند المرأة ، وعدم انتظام العادة الشهرية وبناء على قلة افراز هرمونات المبيض عند النســاء اللواتي تغلب عليهن السمنة . فان نساء كثيرات يزرن هذه المراكز بنجاح تام ولكن العلاج العجيب يظهر مفعوله الواضح بكثرة عند النساء اللواتى يغلب عليهن الغثيان والقيء خلال فترة الحمل حيث تقل كثيرا وفي احيان

كثيرة تختفي بصورة كامله ومن التجربة لاحظنا ان الاورام الخفيفة في الرحم كالورم العضلي غير الخبيث يبدأ بالضمور والصغر بعد الصيام الطويل •

ويتبع الصيام في حالات اعراض سن اليأس ويفضل الغذاء الطازج وتقليل الملح والتوابل والطرشي وما شابه ذلك • مع كميات قليلة من اللحوم والاكثار من اللبن المحمض « المختر » او الالبان الطازجة بمقدار رطل يوزع خلال يوم كامل •

والمنبهات مثل القهوة والشاى القوى ، من غير حليب والتدخين والكحول يجب تجنبها •

ومرة في الاسبوع ـ على الاقل ـ اخذ حمام دافيء ـ غير حار ـ واذا امكن اضافة زيت الصنوبر ـ وتدليك الجسم برمته بوساطة فرشاة ينعش الجسم وانه ذو مفعول صحى •

وبالاسلوب نفسه فان العلاج البناء بالصيام ذو المفعول الحسن ليس فقط في كثير من حالات التسمم المزمنة الناتجة عن عدم معرفة استعمال الادوية ولكنها ايضا ذات تأثير فعال في النتائج المترتبة على الحالات المزمنة لمدمني الكحول والتدخين وبحرارة ـ حقائق عن الكحول ـ هوبي ـ انها لجدا معروفة ـ ولكن بالنسبة للتأثيرات البطيئة للتدخين ـ على العكس ـ فانها بالنسبة للاكثرية غير معروفة •

ومع هذا فان اى شخص قد فقد المقدرة والطاقة القوية في الارادة خلال ادمانه على التدخين والكحول والمورفين فانها لصعوبة جدا ان يستطيع الاستفادة او الشفاء التام من العلاج بالصيام •

وعندما نتطرق الى الاعراض العصبية يجب ان نعير اهمية خاصة الى الشقيقة والصداع المزمن والتى في اغلب الاحيان تستجيب بصورة مدهشة للعلاج الذاتى والصيام •

وعند الابتداء يأخذ الشخص انطباعا بان المرض سوف يظهر بصورة جلية مرة اخرى ، ولكنا نؤكد بعد هذا بان الاصابات ستحدث غالبا وبدون استثناء اقل تكرار واقل شدة وكثيرا ما يكون الشفاء كاملا بعد تكرار

المعالجة مرة او مرتين •

وطبعا ان تغير طريقة المعيشة والاكل ضرورية لتكون النتائج اعم واكثر فائدة ، اما اذا عاد الشخص الى الدار وعاد الى نفس الاخطاء السابقة قبل الصيام فانه سيرجع الى حالته الاولى ان عاجلا او آجلا •

وان انجح علاج شخصي للشقيقة هى بعض النباتات وازهار الاعشاب ، زهرة السوسن ، وزهرة اصابع العذراء وبعض ازهار النباتات البرية الاخرى •

وهذا ما يقاس به بالنسبة للمرضى الذين يشكون من الآلام العصبية والتهاب الاعصاب والاضطرابات العصبية بمختلف انواعها وكذا بالنسبة لاولئك المصابين بالارق المتواصل عادة يصومون وبنتائج ناجحة مع ملاحظة بالنسبة لمرضى الارق ان حالتهم قد تسوء في الايام الاولى • وهنا يفيد الاسناد والايحاء الداخلي والمؤثرات الخارجية المشجعة •

وقد يعتقد قسم من الناس بان الهزال العصبي والوسوسة من الصعب ان يكونوا مرضى ناجحين بالصيام وعلى كل حال فانهم قد يصومون احسن مما يتوقع واذا لم يفقدوا اضطراباتهم واعراضهم العصبية نهائيا ففي اغلب الاحيان ان هذه الاعراض والاضطرابات تخف كثيرا عما كانت •

ومع هذا ففي حالات كثيرة من حالات الوسوسة وحالات الهستريا العصبية فان خذلان وابطال المؤثر العقلي والذي يعد من النوع المهدىء الجيد الذى يخلفه الاستعداد والتهيء الداخلي للشخص وهذا التوازن الخطر يجب ان لا يخلخل بوساطة الصيام • وعلى هذا فمن الضروري جدا ان الطبيب المعالج يجب ان تتوفر عنده المعلومات الكافية عن طبيعة الانسان والا فانه سيجد نفسه معرضا لمشاكل كثيرة مع حالات خطرة للامراض العصبية والوسوسة والهستيريا •

واما فيما يخص مسببات السرطان فان العلاج بالصيام قد يعطي فوائد جمة في بعضها وحتى بعد علاج السرطان جراحيا ـ واذا لا يوجد ما يمنع العلاج ـ فان العلاج بالصيام يمنع احتمال الاصابة او تكرار الاصابة وخير مثال على ذلك ـ هو الدخان ـ حيث يوجد في دخان التبغ « ـ كما هو

معروف منذ امد بعيد ـ ، مواد مسببة للسرطان امثال مركبات « البنزيرين وكذا انتروسين ، وفينانترين ، وكربسون) ولتجنب السرطان يجب مجانبة ومحاذرة « وبما هو مستطاع » كل ما يحوي على هـــذه المواد وكذلك المركبات القيرية والدخان ودخان الفحم وفيما عدا ذلك فان اطباء الصـــيام بصعوبة ان يضيفوا اى شيء اخر •

ولا نحتاج الى كثير من النقاش لاثبات فوائد الصيام العلاجى على الغدد الصماء بصورة مفردة او جماعية واضطراباتها المتنوعة • حيث ان الصام ينبه فائدة المجموعة الغددية وما يرتبط بهذه الغدد • حيث تعمل اسرع • ومن الطبيعي فانها تقلل شدتها وكذا فان الغدد الخاملة تنشط •

وباختصار وباتباع القانون القوى القائل بالتعويض بوساطة الصيام ، حيث ان الانســجة الحية تعيد موازنة الهرمونات ذاتيا وبطريقــة صحية وللاشـــارة نذكر هنا وبصورة عامة ـ المرضى المصابين بتضخم الغـــدة الـــدرقية ـ خلف عظم القص ـ مع صعوبـــة التنفس والتي تعالج جراحيا وكذا فان بالامكان الحصول على فوائد كبيرة بالصيـــام في حين ان مرضى تضخم الغدة الدرقية التســـممي يشكلون استثناءً من ذلك حيث لا يسمح لهم بالصيام •

وغالبا ما يسمع او يقرأ عن ضرورة ما يسمى بالعلاج الربيعي • حيث ان في أواخر الخريف والشتاء الفرص نادرة لاغلب الناس الى المزيد من التمارين والتنفس العميق في الهواء الطلق والناس غالبا جلوس في غرف رديئة التهوية ومرتفعة الحرارة ونوجزها بان الضوء والهواء والتمارين والتنفس العميق تكاد تكون معدومة • ويخمد التمثيل الغذائي ويقل وكذا بالنسبة لعملية الافرازات المهمة وليس هذا فقط الخطأ ولكن كذلك توفير الفواكه الطازجة والسلاطة والاغذية وغير المطبوخة تكون قليلة وتؤدى الى قلة الفيتامينات والاملاح والمواد الغذائية المهمة للنمو والبناء وكلها تقود الى الاجهاد والتي سبق وان ذكرت كالتعب والنفور وقلة الطاقة للعمل ، والعمل الخامل ، وموجات من الانهيار العصبى والصداع •• وغيرها وهنا ايضا •• تحتاج الى العلاج بالصيام والبناء بالاغذية الطازجة الغنية بالفيتامينات •

القسم الثاني

الفصل الثامن

كيف تتم عملية الصيام العلاجي

انك اوشكت على الانتهاء من فتح حزم حقيبة الامتعة ونفضت عنك غبار السفر ، وأنعشت نفسك من ارهاق السفر .

ووجبة من الفاكهة قد أعدت لك ، انها أيضا انعاش ولكنها وصفة لابتداء العلاج .

ومنذ ابتداء العلاج وتحضيراته فانك ستجد على المنضدة في الغرفة مطبوعا صغيرا يحوى قواعد هذه الدار وهذه الكراسة تستطيع ارشادك للتقيد بهذه القواعد التي سجلت لضمان راحتك ومسجلة من الخبر المكتسبة من التجارب للوصول الى الهدف باستعادة الانسان لنفسه وزيادة في التفصيل يمكن ادراج بعضها كما يلي :ـ

المريض

يرشد المريض بعد وصوله واستقراره الى الالتزام بمراعاة تعليمات الدار .

« وان نجاح العلاج يعتمد عليها كليا »

وللطبيب المقيم الحق ـ ولفائدة شفاء المريض ـ والواجب اخراج ـ وبالم ـ رأسا وتوقيف علاج اولئك الذين يزعجون أو ينتهكون النظام المطبق لسنوات عديدة .

ان طهي الطعام واسلوب العيش في المصح يجب ان لايقارن بما هو متعود عليه في أي مكان آخر . وتفاصيل الحياة كافة هنا ترجع الى ما هو

مفكر به جيدا وبتنظيم منهج خاص للعمل للشفاء واعادة بناء الاناس المرضى واى تفكير لقياسها بمستوى المعيشة في الفنادق أو المنازل الخاصة تشير الى قلة فهم مجريات الامور هنا • واستثناء القاعدة أيضا خاضع للمعالجة بطريقة تجريبية وان أي شخص لا يستطيع ان يرى من البداية أو تنقصه الثقة بالعلاج ـ فلا محل له عندنا •

العلاج الصيامي انه علاج بطولي فاننا نطلب منك ان تتحمل بما لابد منه بروح عالية وفرحة « وكل ما يحدث فانه ضروري للعلاج » •

وكثيرا من الامراض الكريهة والممنوعات والتحذيرات لا تصدر من الخرافات القديمة واقاويل الدجالين ولكنها من تجارب الاخصائيين بالصيام الذين لهم خبرة طويلة في النجاح والفشل على الحالات التي يعتمدون عليها :ـ

١ ـ المساجلة حول المرض ، والايام الصعبة ، والتجارة وغيرها من الامور المزعجة وكذلك حول الطعام والتي قد تعكر جو الشفاء والصيام •• وعلى هذا يجب ان ترفع عن دائرة حياة المريض •

٢ ـ المصح ، بنظامه ليس عدوا للمذياع ولكنه عدوا للضوضاء التي يسببها المذياع وعلى هذا اذا ظهر المذياع فلكل رغبته خلال فترة العلاج الصيامى ولكن اصغ اليه بصوت خافت بحيث يسمع في غرفة المريض نفسه •

٣ ـ الاهمال يوجد المسيىء ، لا تنس ، اقرأ النشرات عن الصيام •

٤ ـ مؤسسة الصيام ليست مصحا من الطراز الاول وقطعا ان كلمة الاسراف التي لا تعود الى طراز هذا الوقت ولكن أقل وعلى أي حال الى طراز مؤسسة الصيام •

٥ ـ وفي عيادة الصيام فان تحريم السكائر للمرضى والزائرين بصورة متساوية اختيارى • ولكن طيلة فترة المعالجة لا القهوة ولا المشروبات يجب ان تؤخذ بأي شكل من الاشكال • لان كلا من القهوة

والكحول ترهق الكبد • علاوة على المضار الاخرى • وانها الكبد التي تقوم بكل أعمال ازالة التسمم والتنظيم •

وبايجاز فان أي شخص يتناول القهوة أو الكحول خلال فترة العلاج يعمل على تدمير فرص نجاح شفائه بنفسه •

٦ ـ ضبط الوقت وتحديد المواعيد تأدب ـ وعدم مراعاة ضبط الوقت وتحديد المواعيد استهتار !

٧ ـ زيارة السينما والمسارح بالرغم انها غير ممنوعة فانها تتعارض والقدرة الحتمية للعلاج وكذلك فان المجادلات والاختلافات بصورة عامة ضد روحية العلاج •

٨ ـ بين الظهر والساعة الثالثة مساء راحة منتصف النهار • انها قاعدة في مؤسسة الصيام وان الصائم يضطجع في هذه الفترة في لفافه خفيفة •

٩ ـ ان طول فترة العلاج يقررها الطبيب بعد العيادة على ضوء ما يجده في المريض نتيجة للفحص •

١٠ ـ الاعتناء المباشر والاشراف خلال فترة العلاج يتولاه شخص مسؤولية عن الردهة ويكون على اتصال دائم بالطبيب •

١١ ـ المحاضرات حول مواضيع التثقيف الصحي جزء من العلاج وترتفع الى مستوى الصيام نفسه • والذين لا يحضرون هذه المحاضرات يقللون من فائدة العلاج وعلى هذا فالطبيب لا يمكنه اعطاء الضمانات الكافية لمثل هؤلاء المرضى •

١٢ ـ الايام الثلاثة الاولى وخاصة في فترة العلاج الاولي للصيام ، والايام الثلاثة الاولى للبناء الجسمي عادة تكون النقطة الحرجة في العلاج•

وفي هذه الفترات لا تذهب الى نزهات طويلة او ركوب السيارة وغيرها ولكن بالامكان ان تتمشى كما ترغب ولمدة نصف ساعة صباحا ومثلها عصرا •

١٣ـ الحمام مرتان في الاسبوع ، وبتحضير خاص ولا تكون الحرارة أكثر من (٣٨) مئوية/١٠٠ فهرنايت •

ويحضر بالاتفاق مع الممرضة المشرفة ، والسباحة ممنوعة خلال فترة الصيام ، ولكن الحركة داخل الماء وحتى الركبة تعمل بعد الموافقة .

ومن المحتمل بعد ان اخذت روحية وكتيب تعليمات الدار فانك ستعجب لماذا تكون الفاكهة هي السابقة اليك هنا ؟

يوم الفاكهة ليس فقط ليعطي كمية وافرة من السوائل تبقى داخل الجسم ولكن كذلك لوحظ ان بقايا الاغذية السابقة في الامعاء بعد الصيام هي بقايا الفواكه وليس البقايا المتعفنة للاغذية الاخرى .

وبعد وجبة الفاكهة ستأتي الممرضة اليك وتزنك وان بطاقة الوزن التي سلمت اليك من الدائرة ستحفظ وزنك الاول منذ بداية العلاج ..
ـ تحفظ هديتك الينا !! ـ

وبعد الوزن تذهب بك الممرضة الى الطبيب والذى عنده العلم من قبل الطبيب الاختصاصي ـ الذى وضعت به ثقتك ـ الذى نصح لك الصيام » وحيث انك قبلت ذلك بكل ارادتك وانها واضحة له ما سوف تشعر به انت ، وقبلت ذلك بكل ارادتك وانها واضحة له ما سوف تشعر به انت الآن .

عندما تصبح الامور أكثر جدية ، مع اختلاف في الوضع والمحيط وقد تعكس بعض الشكوك والخوف وخاصة في الزيادة الاولى للمطعم .
ـ واخص خلال فترة طعام الفاكهة ـ

وهمسات من الكلام تصلك عبر الموائد الاخرى « انظمة » وعادة يطلقونها كخبراء قدامى وذوي أيادى مسبقة أمام القادمين الجدد » تكون رابطة للكلمات والافكار والتي ستكون غريبة اذا لم تكن بلهاء في اذنيك !!

« كلوبرز » « رودرز » « الايام الحرجة » « شد الكبد » « اعراض النكسة » وغيرها بهذا المعنى .والغريب عادة وبكل دقة عندما تزوره لاول مرة بانك قد تكون خائفا من كتلك الشحمية . وعلى هذا يجب ان تتأكد بان الارتباك والتهيب بالنسبة لك يرجع بالنسبة له الى لاشيء وكما لا يوجد عمق عند العلماء النفسانيين ما لم يكونوا بممارستهم هم أنفسهم ـ عرضة

التحليل التعليمي • وكذا بالنسبة لاختصاصي الصيام حيث لا يوجد منهم من لم يكن قد مارس كل ظروف طرق الصيام وشاهد اعراضها بالنسبة لنفسه شخصيا وعقليا وروحيا •

اضافة الى ممارسته الطويلة التي يمكن ان يجمعها مع مرضاه العديدين باختلافهم وتشابههم • وعلى هذا يجب ان تطمئن لتفهمه العميق من المحطة التي فيها العلاج وخلال كل احتمالات الصعوبات التي قد تحدث •

ومنذ البداية عادة سوف يفحصك الطبيب بكل روية وعناية وسيسجل بكل دقة ملاحظاته عن تاريخ المرض منذ الطفولة حتى الساعة التي يقابلك فيها •• وعند الفحص الطبي سيسجل قبل كل شيء كفاية القلب وحجم وحساسية منطقة الكبد للالم وكذا عما قد يجد في الاعضاء الباطنية ، وفحص الاطراف ، والمفاصل والانعكاسات العصبية ومقارنتها بما هو مثبت بالتقرير المرسل من الطبيب الذى ارسلك للعلاج •

وبعد هذا اذا كان يدور في خلدك أي قلق ، خوف ، أو استفهام فواجب ان تطرحها أمامه بكل ثقة لانك محاط بأياد أمينة • وبعدها اترك بكل دقة وعناية وثقة غرفة الفحص •

وفي صباح اليوم التالي ضع في حسابك بانك ستزور المختبر لاجراء البعض من الفحوص للدم والبول واذا وجدت ضرورة فان تخطيطا للقلب سيجرى للتأكد من طبيعة عمل القلب •

وفي أول صباح من أيام العلاج وقد ترك للعمل من أجلك وعلى هذا فان هذا البرنامج سينتهي عند منتصف النهار بعد زيارة أخرى للطبيب •

وخلال اليوم الاول للعلاج ـ يوم الفاكهة ـ سوف تجعل نفسك أكثر تكيفا لروحية المحل والتى سيكون لها الاثر الاكبر في شفائك •

ان الوجبات الثلاث عن الفاكهة لتكون من ـ حسب فصول السنة ـ التفاح ، الكمثرى ، البرتقال ، التين ، العنجاص وغيرها من الفواكه المتوفرة وطبعا يسمح لك لتخدم نفسك ضمن ما هو مقرر لك وبما يساوي رطلين من الفاكهة يوميا •

واذا عطشت خلافا لما هو متوقع فانك تستطيع ان تطفيء ظمأك بين الواجبات بواسطة الماء • وبدون ادنى شك انك من النوع الذى يرغب أكمال الصيام بكل « توافق وانتظام » وانك تستطيع ان تروض نفسك خلال يوم الفاكهة باحسن طريقة مثالية لايام الصيام وذلك بالمواظبة وقراءة المجلات •

وعندئذ عندما تكون قد اصلحت نظرتك الخاطئة الاولى ، أو انها قد اصلحت لك وعند زيارة نصف النهار للطبيب ـ وعندما تكون قد وضعت قدمك في غرفته للمرة الثانية ـ ستجد على منضدتك ـ مرشدك ـ بجانب أوراق تاريخ حالتك الصحية ـ ملاحظات عن خطة العلاج ، وهذه الخطة للعلاج ادخلت على بطاقة الوزن ، وهنا سجل بأنك ـ مثلا ـ ستصوم لمدة احدى وعشرين يوما وكذلك جميع العلاجات الفيزيائية والعقاقيرية مثبتة على بطاقة الوزن •

احدى وعشرون يوما !! يجب **الا** تهلع •••

البارحة واليوم وانت في أرض المصح وان خبرة المرضى الشخصية بواقع الحال والذين لا يزالون يتمتعون بكل صحة بعد احدى وعشرين يوما ، ثمانية وعشرين يوما أو حتى خمسة وثلاثين يوما ، وكلهم حيوية ومعنويات مرتفعة ولا يشعرون بأي كرب من الجـوع ـ وكما يحدث بالنسبة لكثير من الحالات يظهرون وبنوع من الاسف لان أيـام الصـيام ستنتهي بهذه السرعة • وهذا ما سيكون بالنسبة لك كذلك ! وبجانب هذا فان رغم الدراسة الوافية التي ستقرر الايام التي ستصومها فان هذه ليست غير قابلة للتغير ، واذا ما اقتضى الامر فان مدة العلاج ستقصر أو ستطول « وان الاخير أكثر احتمالا كما قد تتصور ! » كمـــا هو مقترح بالنسبة لحالتك بكل دقة وبأشراف عيون خبيرة بالصيام • سلح نفسك بجواز سفر للصيام ، بطاقة السمنة هي الطلسم « التعويذة » وان ملاحظات الطبيب هي شارات المرور ، وعلى هذا فانك تملك الوثـائق البيضـاء والسوداء ذات الاهمية الخاصة ـ وان هذه البطاقة هي أهم هذه الوثائق وان العلاج في كل يوم يسجل لتوجيه المرضة وتوجيهك واحيانا نذكر انفسنا مع ابتسامة

عريضة بان الشفاء « مثبت على البطاقة » وان البطاقة موضوعة مع اوراق تعطي تعليمات الدار مرة أخرى ولكن هذه المرة بتفكير أكثر جدية ، وعلى هذا مرارا وتكرارا تعكس عليك المحيط العلاجي واهميته وبنفس الوقت نقول بان الواجب من المريض ومن رغبته الداخلية ان يعكس على زميله المريض من أجل رفع الصحة والشفاء •

دار الصيـــــام

للدار هدف العلاج مع ملائمته لكل شخص •

واذا اوليت العناية الى الجسم ووظائفه من غير العقل والروح فان العامل المهم في الشفاء قد ترك جانبا وعلى هذا فان جوا هادئا مترابطا داخليا ذو أهمية كبرى لنجاح العلاج •

واثناء محادثة المريض ، فان السطحيات والماديات والعواطف يجب ان لا تحرك ، والعكس فان المزعجات والاضطرابات « والتي تشمل كل القضايا السياسية والتعقيبات على الحـوادث » فانهـا لا تتلائم مع العيش الداخلي للدار •

ولهذا السبب نسأل حول الحقيقة بان لا يوجد مذياع عام في بهو الاستقبال ، ونحن لا نشجع الحاجة التي يبديها قسم من المرضى ويلحون عليها • كما هي عادتهم في حياتهم اليومية ، ونحن بدورنا نوجه المرضى لملاحظة الاشياء التي تساعد وتبث جو الشفاء •

وهذه تعمل فقط من اجل المرضى الذين يرغبون خبرة التأثير لكل ما هو صحي على الجسم ، الحياة ـ العقل ـ والروح •

ان عيادتنا ليست فندقا مع خـدمات خاصـة للضيوف ، ولا منصة للاستعلامات لاخذ المعلومات ، لكن لهؤلاء المرضى مع الافكـار الخاطئـة والاعمال المغلوطة لحياتهم الداخلية والذين يأتون للتغلب على مشاكلهم وللشفاء •

الحزن ، والقلق ، وقلقه الفردي أو المجموع للحصول على قسط وافر من الحظ • فانها تبحث مع الطبيب او انها تحل شخصيا بالاتصال مع المجموع خلال ساعة المناقشة •

وسنكون سندا لتوجيه كل مريض يقاوم التأثير الانسجامي والذى يوصيه اليه الآخرون اثناء حديثهم معه •

وان الرصانة الداخلية والهدوء التى يجب ان لا يسمح بتخلخلها من العوامل المهمة للشفاء والمساندة المشتركة بين المرضى انفسهم دائما وابدا من الضرورة بمكان في جميع الحالات ، وان اى شخص يحب ان يتبارك فعليه ان يتحمل الالم الكثير من التسبيح من اجل نفسه • وكافة الاشياء تؤخذ بنظر الاعتبار ، وان الشخص الذى يرغب الشفاء هنا ••• فعليه ان يقطع كل علاقاته مع حياته اليومية السابقة « الحياة اليومية السابقة التي امرضته » ودعه يتمتع بالفرصة الطبية للعلاج بدلا من ملاحقة ولعه للانتقاد واثارة العواطف والانغماس في الملذات اولتشاؤم وغيرها •••

وان يوم الفاكهة يعقبه « يوم كلوبر » ـ جوهان رودلف كلوبر ـ الذى اكتشف الملح المسمى بأسمه وانه لكيميائي في عصر بارسليوس العظيم •

وان اختصاصي الصيام يجب ان يمارس بعض الكيمياء وانها لحقيقة بانه لن يغير الرصاص الى ذهب ولكنه ـ بكل تأكيد ـ سيعتني بتحويل المواد الخانقة للمريض واثقال الاحياء في داخله الى صحة ذهبية وقبل المباشرة بهذه العملية ـ تأتى اهمية التنظيف ، وعلى هذا يبدأ اولا بكنس وتنظيف السطح الداخلي للمريض بمسهل قوى المكتشف من قبل « كلوبر » •

ولهذه الغاية فانك تستلم منذ الصباح بعد يوم الصيام ما يقرب من الاونس والنصف من ملح كلوبر مع رطل وربع من الماء الدافىء ••• ولا تتوقع ان تجد طعمه لذيذا ، ولهذا السبب ستضع الخادم كأسا من العصير

بجانب قنينة كلوبر - ومع كل شربه مرة من الملح بامكانك ان تتخذ جرعة لذيذة من العصير .

وبعد التفريغ القوى المتكرر لمفعول ملح كلوبر فانك تعتقد بانك ستعبر في الايام التالية للصيام ولا شيء في الامعاء !.. وهذا نوع من الخطأ - حيث ان امعاء الانسان - كما سترى - ليست فقط لامتصاص المواد الغذائية من الطعام ، وتدفع الفضلات غير المهضومة بحركاتها المتعاقبة شبه السدودية - لطرحها خارجا - ولكنها تخدم اكثر من هذا - كما يفعل الجلد - حيث ان الافرازات من داخل الجسم والتى بواسطتها يتم الافراغ من جدران الامعاء الى داخل القناة الهضمية .. ضف الى هذا فان الكائنات الحية تبقى لمدة طويلة في الجيوب المعوية في الامعاء الغليظة بين فضلات البراز والتي تسبب التهاب الجدران المعوية الداخلية .

ومن هذا فانك ستحكم بنفسك بان ملح كلوبر قد ازال الفضلات المتبقية في الامعاء وبعد هذا التنظيف العام فانك تتناول قدحا من شاى النعناع ، وعلى هذا فان الاضطرابات التى حدثت داخل الجوف البطني ستعود الى سكينتها ، ولا طعام اخر سيقدم لك الان .

وان الطبيب قد لا يجد نفسه مضطرا لوصف حقنة شرجية بين يوم وآخر في الصباح الباكر لمرضاه اذا ما بقت الامعاء فارغة من غير ان تملأ من الافراز الداخلي . وقد يكون مدهشا بان ستجد هناك حاجة الى اليوم العاشر او الخامس عشر او حتى الى اليوم العشرين من الصيام بان ماء الحقنة الشرجية هو الذى يرطب محتويات الامعاء .

وبعد كل هذا فان الحقيقة ليست بغريبة جدا ، فان عملية التمثيل سائرة طبعا حتى في الاحياء الصائمة وقد يوحي هـذا القول بنوع من التناقض الظاهر .

ولكن الانسان الصائم - يقتات على نفسه - فانه يعيش - وهذا ما يجب ان يقبل - على ما يترك له فانه يمثل الاكثر عدم نقاوة ، والادنى

من المواد والتي تكون في المتناول « العملية التي يطلق عليها او • بوخنكر اسم ـ تصريف النفايات او حرق النفايات » وبتوافق تام مع ما يعبر عنه احد الاعضاء النباتيين حيث يستطيع الواحد ان يقول بان تركيب الانسان الصائم يغذى نفســه على لحمه ، وبالرغم ان الارداُ هـو الذي يمـكن طرحه ، ومثلا انسجته المريضة ، او الانسجة المريضة المثقلة ، وبهذا فان حالة الصيام والتى هى من نوع قلة الغذاء « والتى ستقود بالطبع الى فقدان غير متساوى » والذى لا يمكن تنظيفه او طرحه بوساطة الهواء من الرئتين او الجلد او عمل الكبد فانه سيطرح الى داخل الامعاء •

وعلى هذا يجب الا تتعود على الحقنة الشرجية بين يوم وآخر خلال فترة الصيام التى تعقب اخذ ملح كلوبر • وان ايام الصيام ستمضي حسب الخطة التالية :ـ

ان الحقنة التي اشير اليها يعقبها شراب قدح من شاى النعناع او شاى البابونج ، وبعد هذا اذا لم تعط موعد في الفحص ـ فانك تستطيع ان تأخذ الامور بهدوء حتى الساعة الحادية عشرة صباحا • تستطيع ان تذهب للمسير او تتصرف بأشغال نفسك بنفسك وبهدوء في غرفتك •

وفي الساعة الحادية عشرة صباحا في غرفة الطعام ستأخذ كأسا طازجا نظيفا من عصير الفواكه والخضروات او قدح دافىء من شوربة الخضروات• وفي المساء شاى او عصير العنب المحلي • وان غرضها طبي ويجب ان تقاس بهذا المقياس فقط •

« واذا شعرت بظمأ شديد خلال النهار فلا حاجة للتردد بان تأخذ كمية من الماء او بعض المياه المعدنية ـ بارلمونت ـ وفي الحقيقة اذا اردت ان تكون ناجحا جدا في فقدانك الوزن ، فعندئذ خلال فترة الصيام اشرب بصورة مستمرة شراب ـ بارلمونت ـ او فقط مجـرد ماء الينابيع النقي الحديث ، حيث ان هذه وصفة مجربة لاكثر نقص في الوزن •

وان اعطاء السوائل قد يختلف بالنوع والكمية ضمن اطار محدود فقط ومرسوم لاشخاص يقدر خلال فترة الفحص » •

الفصل التاسع

راحة ـ تمارين ـ ثقافة صحية

من الساعة الثانية عشرة وحتى الساعة الثانية والنصف بعد الظهر تنال راحة في السرير هي الوصفة التي تقدم لك • ورابط الكبد « بربسنتنر » الذى سيقدم لك من قبل الممرضة في هذه الساعة ـ سينبه عمل كبدك بكل قوة ، حيث ان هذا المركز ـ للتأكسد في عمل المختبر ـ لتمثيل الغذاء ، يجب ان يعمل أكثر خلال فترة الصيام في الايام العادية وهكذا ترى من خلال هذه الحقيقة ـ بعكس ما يرغب الكثيرون ـ بان الصيام العلاجي ليس عملية سهلة وسالبة خلال فترة راحة بعيدا عن الازدحام الجنوني ، ولكن عملية الشفاء وتأثيرها يجب ان تأخذ دورها بايجابية خلال هذه الفترة • ففي الوقت الذى تكون معدتك ـ مثلا ـ تعمل أقل فان كبدك سيعمل أكثر واصعب من الايام العادية والذى سيكيف خلاياك للصيام •

وعلى هذا فان الكبد يساعد للعمل في حين ان البقية في راحة وفي سرير مريح • اضف الى ذلك ففي الوقت عينه ان الكبد تشد وكلا العمليتان تهدفان الى نفس الطريق •

وان جسم الانسان خلال الراحة لا يحتاج ـ كما هو اثناء الحركة والعمل ـ الى كمية كبيرة من الدم الى العضلات والدماغ ، وعلى هذا فان الكبد تستطيع خلال فترة الراحة في المنام ، بان تضخ نفسها بدفعة من الدم لا يحتاج اليه في منطقة أخرى من الجسم وللسبب نفسه يفضل في الايام الاعتيادية الى راحة قصيرة جسمية وعقلية بعد الطعام لتزويد الاعضاء الهاضمة بكمية غير محدودة من جريان الدم اليها •

وان كبد الشخص الصائم يستلم الكمية المطلوبة من جريان الدم وبمساعدة الكمادات الرطبة والدافئة التي توضع باردة اولا ومن ثم تدفأ بوساطة كيس مطاطي حار على مسافة ملائمة وطريقة مجربة • وبعد انتهاء راحتك في السرير وعملية شد الكبد تكون منتهية • يجب ان تأخذ حذرك

بعدم نهوضك بسرعة ولكن بهدوء وتدريجيا والغاية من ذلك واضح تماما من خلال الشرح السابق حيث ان الكبد والاعضاء الاخرى في الجوف البطني أيضا تكون مترعة بالدم وهذا عادة على حساب الدم في الدماغ • وعندما تطفر بسرعة من الوضع الافقي الى الوضع العمودى فانك تتوقع الكثير من السرعة التي بوساطتها ستنظم الدورة الدموية نفسها الى الوضع الطبيعي وهكذا يكون الشعور بالدوار والذي بحد ذاته غير ضار ولكنه متعب وان غشاوة سوداء ، أو الحقيقة في بعض الحالات اغماء خفيف ولهذا السبب خذ حذرك هنا وايضا لاجل منفعتك لا تجهد نفسك فان الامتنان للاعتدال في حين ان الاجبار يقود الى ارتباك العمل •

هذه وغيرها من التفاصيل المشابهة « وكذلك الحقائق الثابتة النافعة » في فن الحياة ستشرح لك بالتفصيل في المحاضرات أو المناقشات الجماعية ـ كما نسميها ـ والتي تعقد في اربع امسيات في الاسبوع والتي ابغي منها أكثر تقربا وهذا العمل لتنوير الفكر ضروري جدا ومهم بالنسبة للعلاج بالصيام وانك تفكر بصفاء خلال المسيرة الصباحية أو المسائية والتي هي جزء من النظام الكامل للعلاج اليومي تماما كما ان راحة منتصف النهار فرصة الكبد لاكثار الدم الذى يغذيها والذى هو ضروري لتحسين العمل الى كل الاعضاء ، وعلى هذا فان الوقت قد حان للعضلات والدماغ •

عندما تذهب للمسير فانك ستمرن بصورة عملية كل العضلات بطريقة منتظمة ليس فقط عضلات الساقين والذراعين ولكن نتيجة للتنفس العميق تمرن العضلات الوربية (بين الاضلاع) وكذلك الحجاب الحاجز الذى سيحرك (يدلك) الجوف البطني • وايضا أننا سنستعمل العضلة المهمة للقلب والملايين من العضلات التي تعمل على بسط وانقباض الشعيرات الدموية والتي تسيطر على حركة الدم ، وعلى حالة هذه الشعيرات يعتمد مستقبل حياتنا • وعلى هذا ـ وخاصة من وجهة علم الاحياء الطبية ـ فان على تشخيص حالة الشعيرات تعتمد بنية الجسم •

وان السائر كذلك يمرن دماغه ـ وهنا يختلف عن تمرين العضلات ـ

ويمرن قلبه وليس للاشيء ان الفلاسفة العظام القدامى
وضحوا[١] ـ التجوال ـ والذى يقول « انهم يعقلون عندما يتمشون » •

وفي مسيرة الصباح أو مسيرة المساء والتي ستكون جزء من منهاج صومك اليومي وانه يجب ان تتلائم واحساسك الظاهر مما يفعله العلاج من اجلك اضافة فانك سترى بان الصيام له مثل فعالة ، ونبدأ بأن ارادتك ستعمل من أجل تحقيق العلاج كما هو في التعليمات ، وبان تقول « لا » للطعام خلال الايام او الاسابيع التي ستقضيها في الصيام •

وكذلك خلال فترة الصيام فان طبيبك الداخلي ـ سيكون فعالا ـ واكثر حيوية ـ من بقية الايام الاعتيادية واخيرا فان شعورك يجب ان يكون ملازما بشدة الى كل شيء يحدث لتجديد الجسم والعقل وهذه الاعمال المتعددة تستطيع ـ على كل حال ـ ان تأخذ دورها فقط عندما يكون داخلك راكنا للهدوء والسكينة بدلا من العيش بصورة دائمة بجهاد وخصام •

وخلال المسير في محيط بديع داخل مركز الصيام ، واختاره بنفسك ، فانك وعندما تشعر بالهدوء فستجد الافكار بنفسك كهذه مثلا :ـ

« انا لا اصوم لاني فقدت الشهية على الطعام • ولكن لاني قررت ان أفعل ذلك بمحض اختياري الخاص • وان الارادة المتوقدة ستقول « لا » للطعام خلال فترة الصيام اذا ما تفتحت الشهية للطعام • وعلى هذا فان ارادتي الانسانية ستوجه ضد واحدة من أقوى الاحتياجات الحياتية وضد الرغبة للاكل يوميا وعدة مرات في اليوم •• » •

واذا وكما يرغب طبيبك ـ اتحفك السير بهذه الافكار او ما شابه ذلك من الحيوية الجديدة • فعندئذ لك الحق بان تأخذ موقف المتوقع لاشياء كثيرة عن السر الخفي للصيام الديني •

ومن العصور السحيقة في القدم وحتى هذه الايام فان الشفاء والنجاة

---

(١) مختص بتعاليم ارسطو « لانه كان يعلم وهو يتمشى في الرواق » •

مرتبطة مع بعضها أكثر من المتوقع » مع هذا فان الادمغة المتفتحة لقيادة الطب الحديث تعرف هذا وتصر عليه كحقيقة ثابتة » .

وبعض ظواهر الصيام يمكن تفسيرها بالحقيقة التى تقول بان الحقائق الضعيفة يمكن ان نقاومها لوقت ما او نتوقف للتأكد منها . فى حين ان الحقائق الثابتة تأخذ مجراها لتؤكد نفسها ، في الوقت نفسه الذى نحاول بعض الارتباكات الواهية التأثير عليها ، وان اوضح حقيقة ـ على كل حال ـ التى تستطيع ان تؤكد التأثير الخير في الانسان هى القدرة الالهية ـ والتى منها كل الشرائع انزلت وكذلك كل التعاليم الصحية وان وقت الصيام هو وقت الراحة لان الانسان يسمو عن الامور الدنيوية الى المحيط الذى فيه اللاهوت الذى يحدد الجسم والعقل والروح .

وقد اصبح واضحا لك وخاصة اذا ما فكرت بالدور العظيم الذى لعبه الصيام فى الازمنة لقديمة في الديانات الهندية والفارسية واليهودية والمسيحية والاسلامية[1] حيث ان اى صيام هو صيام علاجي من وجهتين فيما يخص « الخدمة الالهية » .

ففى ناحية يخدم الشخص بان ينقي نفسه للصيام كما فى الحقيقة يستعيد قدسيته ، وكذلك تستعيد صورة الانسان لتكوينه « لانها تخدم الانسان الصحيح وليس المريض الذى هو صورة مشوهة ونسخة داكنة للنموذج الاصلى » .

ومن ناحية اخرى فان اللاهوت يخدمك ـ كذلك ـ عندما تصوم بكل القوى البناءة والتى هى في نطاق العمل الان في داخل ذاتك .

وللطبيب فانها لحقيقة مدهشة وعملية ليرى بان عددا كبيرا من مرضاه ينضوون بسرعة نحو عدوى تصيبهم بنار الجو المحيط بهم في المصح

---

(١) ان المسيح وموسى وبوذا ومحمد صلى الله عليه وسلم وزورودشد ، صاموا ليس لانهم مرضى ولكن في ذلك الوقت واجهوا الحقائق الداخلية المهمة وبوساطة الصيام والتنقية يستلهمون ـ كما نستطيع ان نتصور ـ ليدركوا صوت وارادة الله .

المشحون بروح الشفاء .

وانا قد شهدنا الكثير من التحول الداخلي وكثيرا من بداية جديدة لتصيب الانسان وطريقة الانجاز التى تمت بها في الايام القليلة للعلاج .

ولهذا ليس من المستبعد بانك ستجد خلال الاسبوع الاول والثاني للمسير نجاحا لهذا الشعور الداخلي للشفاء والايمان بطريقتك الخاصة - وسوف تقاد عقليا وروحيا لتهيئة نفسك الى ساعات المناقشة الجماعية وان المحاضرات وساعات المناقشة الجماعية كما نسميها - تتم ساعة الاستشارة الطبية خلال فترة العلاج التي تواجه بها طبيبك بمفردك وتناقش معه تفاصيل مدة العلاج .

ودائما توجد مشاكل شخصية لتبحث وهذا ما ينطبق بصورة متساوية على كل فرد ولا يسمح لاى شخص بان يفوق بالاهمية شخصيا وان يأخذ الوقت والطاقة على حساب الاخرين وهذا ليس فقط السبب بان وفي اربع امسيات في الاسبوع معلوم وبوضوح تؤخذ ملاحظات حول العلاج . وتسجل للمريض الذى سيواجه من الطبيب وجميعكم وبصورة اكيدة سترشدون حول الصيام وعن تفصيلات مدة العلاج وعن طريقة « رودر » في العلاج الذاتى ، والغذاء الصحى وهكذا ... » .

وهذا يحدث بصورة منتظمة وفي اطار جماعى في ساعات المناقشة .

ومع هذا فان نمو جماعات العلاج الذاتى وتهيأة الجو فانه الاكثر اهمية وان موضوع المحاضرة خلال فترة النقاش الجماعي يذهب بعمق اكثر وليس فقط يخلد الى الراحة بمجرد وصف العلاج ويوضح الطرق المتبعة واعطاء المران في فن الحياة ولكن الاكثر اهمية من حياة الانسان تبحث بأسهاب ولك كل الحق بان تضع اسئلة مكتوبة في الصندوق المعد عند باب قاعة المحاضرات - ومن خلال التجارب - فان هذه الاسئلة لها علاقة جانبية بالصحة ولكن في اغلب الاحيان فان الاسئلة تدور حول طرق اكتشاف وتقييم معنى الحياة وبالمشاركة في هذه الساعات من المناقشات

الجماعية فانك ستتعلم بان الثقافة للحياة التى سيحتلها ذات فائدة قاطعة لك خلال العلاج وبعده •

وخلال العلاج فان النجاح يكون اكثر وذا فائدة حقيقية اعمق ، اذا ما انت نفسك اخذت جزءا بمحض حريتك وابديت تفهما اصيلا للعلاج •

وان الانسان الذى يحشر نفسه بدفع خلال فترة الصيام او ان يجبروا بوساطة الطبيب سيقلل الفائدة المرجوة من هذا الطريق الرائع فى فن الشفاء • ومن خلال الحقيقة ـ وذلك بانك نفسك يجب ان تكون عندك الرغبة لتغطية الطريق فانك بانتظام ستحصل على التمثيل الشفائي للصيام وعندئذ فانك ستصوم كشخص متكامل وليس فقط كجسم سلبي جزع •

وفي يوم صومك الاول للصيام واستنتاجاتك والمحاضرات الجماعية كلها خلفك فانك الان قد نفذت الى اعماق الطبيعة وتعمل بسر هذا العلاج •

وكذلك ـ جزءا لارشادات المباشرة ـ وبعضا من خلال المحاضرات قد اصبحت متعودا على التفصيلات الفنية للمنهاج اليومى •

الفصل العاشر

الاعتناء بالجسم ايام الصيام

هذا الفصل ذو اهمية خاصة لك ولحالتك الصحية وقد سمعت سابقا بأن امعاء الشخص الصائم تعمل على الافرازات الداخلية .

وفي اعلى الجهاز الهضمي وفي فجوة الفم ـ اللسان الذى يعطى نموذجا حيا لهذه العملية فعندما يعمل كعضو للافراز ابان فترة الصيام فأن اللسان يغطى بطبقة كثيفة . وطبعا فان رائحة فمه كريهة تظهر ـ خلوف ـ وان رائحة تنفس الصائم مزعجة ، ولكن الذى يبدو لنا غير طبيعي هو الغطاء غير الطبيعي الذى يحدث اثناء المرض . وعلى اى شيء يعيش الشخص اثناء الصيام ؟

ـ على نفسه !!

فانه في حالة تمثيل داخلي ، بحيث يهضم اللحم الانساني .. ملكه الخاص !!

الانسجة المريضة ، الفضلات الزائدة ، الترسبات الشحمية ، فانها الاولى والاسبق التى « تنهضم » ولا عجب اذن ففي مثل هكذا « غذاء » وان الاحياء مشغولة للتخلص من الفضلات الواطئة وفي اسهل طريقة ممكنة .

وفي محل النفايات عندما تحرق لا يمكنك ان تتوقع بانك ستجد روائح طيبة !! .

وعلى هذا فان العناية الزائدة ضرورية جدا للفم تماما كما هو تنظيف الامعاء بالحقنة كما سبق وان وصفناها وان طبيبك سيهب لمساعدتك بالتغلب على هذه الرائحة .

الطعم المزعج في الفم والرائحة الكريهة تخلف كثيرا من المشاكل لكل

مريض صائم – وانها تقزز وتنفر وتعزله عن غير الصائمين ٠

وان عملية التأكسد والتنظيف تشمل ذلك وكما قال جاستوف جيكر – المرض معناه النتانة !! ٠

ما العمل اذن ؟

انه لحق ان نرتاب بالمركبات الصناعية ، مثل الغرغرة ، والحبوب ، والاقراص وكذلك المنتجات الصناعية للمستحضرات الكلوروفيلية الرائجة الان واحتمالا فان مفعولها لا يتوقف للقضاء على نمو البكتريا في جوف الفم – وحيث يجب ان تكون مؤثرة فقط – ولكن تكون اكثر فعالية عندما تسبب اضطرابا في النسبة الطبيعية للبكتريا النافعة – الراجبيات – والتي ستؤخر الطريقة المهمة للتخمير ٠

وماذا اذن – سيوصف ؟

مصات من عصير الليمون الطبيعي ؟ او قطع من النعناع كل يوم ٠٠٠ مكونة فقط من السكر ودهن النعناع ٠ وفي كل دار لصيام المرضى يجب ان تكون هناك حديقة وخلال فصول السنة تحوى على اشجار الليمون ، والكزبرة ، والزعتر ، والبطنج ، والبقدونس ، وغيرها من النباتات واعطائها بكميات صغيرة وسهلة المضغ وبهذا يمكن السيطرة على رائحة الفم وطعمه بطريقة سهلة ورخيصة ٠

وهكذا فاننا سنملك مادة الكلوروفيل – المادة الخضراء في النباتات والتي تقرب من مادة الهيموغلوبين – المادة الحمراء في الدم – وبهذه الطريقة المؤثرة لتقليل رائحة فم الصائم الكريهة والتنفس المزعج ٠

وانك نفسك تملك القدرة الزائدة لافراغ – التهوية – الاحياء بصورة مفيدة اذا جاهدت من اجلها ٠

« تهذيب التنفس »

انه لمعروف جيدا بان حياة الانسان تبدأ « بالصرخة الاولى » بعملية تنفس ٠ وتنتهى مع « النفس الاخير » ونعرف كذلك بانه يوجد تنفس داخلي في الخلايا ٠ وبجانب الرئتين ، فان الجلد يساعد الى حد كبير في

التنفس •• وان الاعتناء بالجلد ـ اثناء الصيام ـ الغسل ، والدلك الجاف ، والحمامات الشمسية ، الحمامات المائية والتمارين الجسدية في الهـــواء الطلق ، وما شابه تزيد من التنفس عن طريق الجلد وبوساطتها تتم عملية الامتصاص والتخلص من المواد المريضة • وذو اهمية خاصة ـ وعلى كل حال ـ فان التنفس الطليق عن طريق الرئتين ـ اذا مرت بصورة منتظمة فانه يسير من غير صوت •

وان مدير الصيام سيكون باستمرار مستعدا لاختيار افضل الطـــرق المتوفرة ، وانه لا يرغب ان يوسوس لك بالتعاليم التنفسية لكسر النظـــام السائر عليه بادخال نوع الوسائد ولا لتحويلك الى بوهيمى - يوكي - والذى يتنفس بغيبوية مبهمة !!

وانه ليعود اليه ليعمل « تنفسه المقدس » والذى غالبا وفي كل شخص يكون منبسطا ومتقلصا وفيه القوة التى تهب مرة اخرى للشفاء •• وبهذا ستلاحظ في كـــل حالة خـــلال الصـــيام ستنجح في التنفس بطـــلاقة اكثر وأسهل •

ولاعجب !! فان الصيام يزيل احد منغصات التنفس ـ وبتسميتها ـ امتلاء المعدة والامعاء • وبعدد فوق العادة من الناس بان الحجاب الحاجز ـ تلك العضلة المطاطية المهمة والتى تلعب الدور الرئيسى في التنفس - تدفع الى الاعلى في الجهة اليسرى بوساطة « كرة القدم » ـ الفقاعات الهوائية في فتحة المعدة • المعدة المنتفخة بقوة بالهواء « وخاصة هذا يكون بصـــورة اوضح عند الذين ـ وبدون شعور ـ يبلعون الهواء » وكذلك القولون يحوى الفقاعات الغازية والتي عندما يتشنج لا يمكنها المرور • وكنتيجة لذلك فان الحجاب الحاجز سيضغط الى الاعلى باتجاه القلب ـ والقلب المحصور في محله ـ سيشكو الالم ، وكثير من « شكاوى القلب » • « والتي احيانا نضخم الى اعراض جسدية واضحة وتشابه الذبحة الصدرية » وانها لا شيء سوى هذا الضغط من الغازات والتى في الحقيقة تؤدى الى مضايقة القلب » الى

الحد الذى تجعل الشخص يمرض بسببها • وهذه كثيرة الشيوع وتسمى باللغة الطبية ـ مركب المعدة القلبي ـ او مركب ـ رومهيلد ـ بعد الطبيب الاول الذى وصفها •

ورومهيلد كان يجعل مرضاه يتنفسون بصورة متقنة وطردها خارجا بوساطة التمارين العلاجية المنظمة للحجاب الحاجز •

ومن ناحية اخرى اذا ما ترك هذا المركب المرضى من غير علاج ـ وخاصة العلاج التنفسي فانه العائق الاول للعمل •

وخلال الصيام « فان حالات روميلهيلد » تتضاءل شكواها •• وبكل هدوء وتلقائيا فان المرضى الصائمين يتنفسون مرة اخرى بحرية مرة بعد مرة •

وطبعا ليس من السهل في جميع الحالات لازالة اخطاء التنفس • وفي الطريقة المثلى للتنفس ـ والتي تعنى المراقبة عن قرب الى التيار الداخل والخارج اثناء التنفس ـ وان ساعات المناقشة الجماعية ستعطيك اشياء مهمة اخرى ـ •

وكذلك فانها مهمة طبيبك في ساعات المشاهدة الخاصة ـ مستوحين مدربي التنفس والمدلكين ـ لتصحيح الاخطاء الانفرادية للتنفس عند الاشخاص وهذا من الاهمية بمكان في عدد من الشكاوى •

وان المصابين بربو القصبات جميعهم يخطئون في اسلوب التنفس ، ففي الشهيق التشنجي اثناء النوبة فانهم يملأون رئتيهم اكثر من تفريغه اولا بعد طرد الخوف واعطاء زفير عميق وان كل تمرين للتنفس يبدأ بصورة اساسية باعطاء زفير تنفسي عميق !!

وعندما تسمع يتنفس عميق ـ دائما ضع مع تفكيرك بان اعطاء زفير عميق ضرورى جدا •

وعندما تسأل فيما اذا كان من الضرورى تهذيب تنفس الصدر او البطن فان الجواب سيكون فقط :

ان تنفس كاملا صحيحا سينفذ الى اعماق مناطق الحجاب الحاجز

، الذي سيمدد ويدفع عضلات البطن قليلا وبرفق دافعا الاعضاء في الجوف البطني • وكذلك يملأ الصدر باندفاعه القوى وعندما تدفع الهواء خارجا فان الحجاب الحاجز مرة اخرى يرتفع وتهبط البطن وبعدها الصدر •

وليس فقط المصابون بالربو ـ ولكن جميع المرضى ـ في الحقيقة ـ بحاجة الى هذا التنفس العميق والذى يمنع السمنة كذلك ومرضى القلب بصورة خاصة بحاجة اليه •

وفي حالات الذبحة الصدرية فان حرية التنفس ذات اهمية كبيرة للاسلوب الامثل للعلاج الناجح وان القلب العصبي المضطرب يمكن تهدأته بوساطة التنفس وفي احتقان الكبد يمكن فك قيود الانسدادات بوساطة التنفس •

تشنج المعدة والامعاء ـ وكذلك الحالات المنتشرة في القبوضية الناتجة عن التشنجات غير المؤلمة ـ تستجيب بلطف للعلاج التنفسي •

وكذا يقال بالنسبة للاضطرابات التشنجية وعدم انتظام جهاز الدوران•

وان آرى « امرم » استخدم لمدة عدد من السنوات التنفس العلاجى المنتظم لمنع السرطان •

وان المعرضين للمنغصات البدنية والعصبية يتحسنون بيسر بعد تنظيم التنفس وخاصة ـ وعلى كل حال ـ في اعادة جرى التنفس بكل حرية والذى سينشط الاحياء التى تسير بنغمة متوالية هادئة وتضع الشخص الصائم بوضعية جيدة •

ذلك هو السبب لان تجعل عموما ـ وفقط عندما يكون ضروريا ـ تعليمات تنفسية خاصة ـ احدى مشاكلنا التى تتطلب منك التعاون التام •

وعلى هذا وبعد ان تعاونت لانجاح علاجك فان انتباهك سينقلب الى الصفات التى قد تصدم الرجل العادى ولكنها تظهر برغبة اكبر لاكثر المرضى الصائمين •

الفصل الحادي عشر

فقدان الوزن

الصيام يعطى نوعا من « الموازنة الصحيحة للثقل » وعلى هذا فان خط نقصان الوزن يحكم عليه شخصيا فقط .

وان الشخص الذى يزيد وزنه في الربيع والصيف من حياته ـ فان مواد الجسم غالبا من النوع التى يمكن فقدانها بسرعة ـ سيتخلص منها اكثر بكثير من الاخرين الذين هم اقل وزنا .

وان الاناس الهزيلين اكثر من المعدل الطبيعى يمكنهم الصيام كذلك ، لانهم سيفقدون كميات قليلة جدا ـ وبعد مدة الصيام سيحصلون على الوزن الطبيعي وعادة اكثر مما بدأوا به !!

وان اغلب الابحاث ينقصها التساجيل المحكمة لاعطاء الدرجة الحقيقية لمجموع ما ينظف الشخص من جسمه فاننا نجهل ـ على سبيل المثال ـ حقيقة حالة السوائل والانسجة خلال المدة الطويلة او المدة القصيرة للحالة التى يأتي منها السرطان .

نحن نعلم ـ فقط ـ بان السرطان لا يظهر فجأة من الافق الازرق ـ ولنا الحق وفي الحقيقة لنا الحق الكامل بل الواجب لنفترض بان الوضعية الداخلية للحالة التى تسبق السرطان بانها ذات اهمية مستعجلة لتنظيفها ووضعها بالموضع الصحيح .

وان اخصائي الصيام يرى ـ مرارا وتكرارا ـ بان بعض الحالات ينقص وزنها بصورة طبيعية كما يحدث بالنسبة للمعدل . في حين بعض الحالات يكون النقص اقل من المعدل ، في الوقت الذى يكون نقص القسم الثالث بصورة فجائية وشديدة بحيث لا ينطبق بالنسبة الى القواعد الفيزيائية او بالنسبة للمرض المصاب به ذلك الشخص .

ومع هذا فان الطبيعة تتكلم بصدق وبلغة سهلة • وفي هذه الحالة الثالثة يفقد بها الشخص وزنه بصورة فجائية في حالات الاخطار ـ حيث ان الوقت متقدم ليبدأ الصيام • وان جسمه يحوى الكثير من الفضلات الواجب التخلص منها بسرعة جدا • ولا يزال عدم اثباتها في هذه الحالات ـ فيما اذا كانت كاعراض مسبقة للسرطان ولكنها اصبحت قريبة جدا ـ وبصورة غير اعتيادية ـ منه •

وبصورة اكيدة ـ على كل حال ـ فان الظرف حرج جدا والا فان الخط البياني لنقصان الوزن سيكون مختلفا جدا •

واذا فكرت مليا ـ فستدرك كم هى سخيفة ـ او غير معقولة ـ اذا اردت ان تحكم على نتائج العلاج فقط من الميزان •

ومن اكثر الشكاوى المنغصة (المزعجة) للاختصاصي بالصيام هو حسد المرضى ـ منبثقة بنفحة عميقة من الاساءة ـ من المرضى الاخرين الذين فقدوا اكثر وزنا •

ان كل صورة من المرضى هى شخصية • ولا احد في موضع منذ بداية العلاج مشابه للاخر ـ ومن معدل النتائج بالنسبة لفقدان الوزن يجب ان لا تستنتج بانك ايضا طبيعيا كي تعود الى المعدل ، اضف الى ذلك فان فقدان الوزن ـ بالطبع اكثر شدة في الايام الاولى من الصيام نسبة للايام الاخيرة وان ايام الفاكهة وملح كلوبر كانت قد عملت مفعولها القوى بجفاف الجسم وهذا ما يمكن تثبيته بوساطة الميزان وبالنسبة للمرضى ذوى الانسجة المتفخة بصورة مفرطة فان في هذه الايام تستطيع ان تفقد الوزن اكثر من الايام الناجحة التالية للصيام •

وان ايام الصيام جديرة بان تجلب اكثر شدة لفقدان الوزن بالبداية ، ويوجد سبب معقول جدا لذلك ولجعلها اكثر وضوحا لك وبصورة مشابهة ـ « ففي كندا والاسكا يحدث ان الحقول الخارجية تعزل خلال فترة الشتاء ـ ان كمية الوقود تقل كثيرا في هذه

الفترة وبنفس الوقت فان الطرق والسكك تفصل بالثلوج ولمدة طويلة • وان الفلاحين عندئذ يحرقون كل الاثاث غير الضرورية والتى تقع تحت ايديهم مبتدئين باكوام الخشب التى يعلوها الغبار ، والاثـاث المحطـمة ، والمجلات القديمة والكتب ، وكل الاثاث التى تحدث محلا للاوساخ ، وبهذه الطريقة الضرورية قد اخذ التنظيف مكانه « لفصل الربيع » وحتى الى هذه المرحلة فان وقود التدفئة غير كاف فان الخطوة الثانية ـ يمكن ان تتصور ما ممكن ان يضحى به من اجل الحرارة • وفى الاخير وفي حالة اليأس فان المناضد والكراسي والاسرة الخشبية ستأخذ طريقها الى الموقد •

وشيء من هذا القبيل يحدث في جسم الصائم ، ففى البداية يعطى بكثير من السخاء وحتى اذا لم يعط كمية كافية من الغذاء ـ فانه يملك ـ بالطبع اكثر من اللازم ليحرق • وكلما كانت المادة واطئة من حيث الاهمية فان قوة الاحتفاظ بها اقل لاحراقها في نار التمثيل •

وتدريجيا بعد ان تكون الترسبات الشحمية والترسبات الزائدة ، المتجللة قد احرقت ، فان انسجة الجسم لن تعامل بسخاء مدة اكثر ، وقد يحتاج الى جهد بوساطة ازميل لقطعه ، وفي كل مكان ـ فان ذلك الثقل والترسبات سوف ـ ويجب ايضا ـ تزاح بعيدا من غير التعرض لاخطار فقدان الزائد وان دقة الاعمال الداخلية لتحدث اعمال باهرة ـ وكما يعمل الجراح الماهر ـ الذى يجرب العملية من غير ان يستعمل السكين ـ وفي هذه المرحلة فان الترسبات الخطرة العتيدة هى التى تهاجم • وبعد تنظيف الزوايا فعندئذ فقط تمتد الاحياء الى المواد المهمة اللحمية لتحصل على التمثيل : اثناء الصيام • وعندئذ ستحل اللحظة التى يتدخل بها الطبيب المتمرس لانهاء الصيام العلاجى وليقوده من تهديم الصيام الى البناء •

وقد رأيت مما سبق بان فقدان الوزن لا يمكن اثباته بصورة صحيحة وان مقارنته بالمرضى الصائمين امر يصعب تطبيقه •

وفي المرحلة الاولى ، فان خط فقدان الـوزن الشخصى قـد يسمح

باعطاء « تشخيص اضافي » حيث انها ستعطى الحالة المرضية التي بدأ بها العلاج وعلى هذا فان الميزان كل صباح قد لا يعطى القياس الناجح للعلاج •

وان الشخص ذا الطبع المتفائل يسر اذا ما نقص قليلا لانه سيدرك من هذا بانه محمل بكمية قليلة من الصدأ ـ وكذلك بانه يفرح اذا ما فقد كمية كبيرة لان ذلك سيريه كم هو بحاجة الى العلاج ، وكيف استطاع ان ينظف نفسه ونظمها مرة اخرى •

التفـــاؤل :

الاعتقاد بالاحسن والاحتفاظ الداخلي لجميع الاشياء النافعة هي القوة الدافعة للشفاء • التفاؤل هو الرغبة لتكون الاحسن ، معبرة بثقة ووضعيـة نفسية ايجابية ، وهذا ما تفعله ولشيء لا يمكن وزنه وفي مثل اهمية هـــذا الشيء الحازم العديم الوزن ـ ويجب ان لا تترك نفسك لشك الميزان • وبقلق اكثر عندما تكون هناك تغيرات في فقدان الوزن والتي يمكن تنظيمها بالعلاج ومثلا على ذلك لانك لم تأخذ حقنة شرجية او شد الكبد يوم الاحد والعطل واليوم التالى سيكون فقدان الوزن اقل من المعتاد واذا ما ضبط وزنك في اليوم الاول من الصيام فان زيارة طبيبك ستعقب بذلك بدون ابطاء وهنا ـ ستكون ملما بطريقة مثلى للعلاج بالصيام ـ تدعى ـ رويدر ـ بعد الطبيب ـ هنريج رويدر ـ الذي ابتدأ طريقته بواساطة مص ومسح اللوزتين والقســـم السفلي من المجاري الانفية والتي لها تأثير صحي على الدماغ والغـــدة النخامية والجهاز العصبي بصورة عامة • وان « او • بوخنكر » استطاع ان يرسخها ويطورها الى طريقة عظيمة في الصيام •

وقد ثبت اهميتها في كتابه ـ طريقـة رويـدر ـ الذى طبع في ـ ـ ولكند فرنج ـ في هانوفر ـ وهنا دعنا تكشف فقط بان المرضى الصيام يتضايقون بسرعة اذا ما طبقت عليهم طريقة ـ رويدر ـ للعلاج والسـبب لذلك بانها ستنفرهم ومن غير دعاية او اعلان •

وان اللوزتين من وجهة نظر رويدر بانها عضو للافراز من الجهاز

اللمفاوي واذا ما سدت هذه المصفاة ـ غالبا بغطاء قذر الرائحة ـ وعندئذ فان واحدة من الافرازات الخارجية للجسم ستسد وستصبح حالة تسمم داخليه .

وعلى هذا فان العمل العظيم لتحرير دوران اللمف اذا ما مصت اللوزتين بصورة متكررة بواسطة زجاجة مقعرة متصلة بأنبوب مطاطي مع كرة ماصة وبنفس الوقت فان تيار قوي من الدم سيجري في هذه الاعضاء . وفي القسم الخلفي من المجاري الانفية فان النهايات الحساسة للجهاز العصبي التي ترتبط بفعل انعكاسي من اعضاء الجوف البطني « المرارة ، والمعدة ، والاثني عشر ، والرحم الخ ... »

وان الجسم يشبه بوق النهوض الذي سيدعى هذه الاعضاء لتنظم نفسها ... على اقل تقدير » .

وهذا ما ينطبق بصورة خاصة على اللوزتين والتي تعمل بنشاط اثناء الطفولة وعندئذ ستكبر واحيانا بصورة اكثر من المعتاد . ولكن عند الكبار ستبقى عضوا ضامرا وصغيرا .

وانها لحقيقة مهمة من وجهة النشوء بان اللوزتين تمثل شعبة ـ فرع ـ من الفص الامامي للغدة النخامية ـ الاكثر اهمية لغددنا والتي تعطي افرازات داخلية والتي ترتبط بصلات وثيقة مع قاعدة الدماغ .

وان مسح اللوزتين يعمل كحافز شفائي للمراكز العلوية . وعلى هذا فان عمل « رويدر » ذو اهمية بحيث لا يمكن اغفالها كطريقة مثلى للصيام العلاجي[1] .

وطريقة مثالية اخرى مهمة والتي سبق وان خضناها وان نخوضها مرة اخرى بصورة اعمق . وهي الوضعية العقلية الصحيحة ان توجه شفائهم النفسي بواسطة الطبيب ، ودعنا نقول هنا بهذا الخصوص بانه يتوجب عليك

---

(١) وحتى الان لا تتجمع حقائق ثابتة والتى تعطي الادلة بان اللوزتين لا لزوم لها وبالنسبة للاحصائيات الامريكية فان ٩و٨٥٪ من هؤلاء الذين يصابون بشلل الاطفال لا يملكون لوزهم .

بان تسلك الوضعية الصحيحة ولمنفعتك الخاصة • وخاصة اذا اثيرت اي ازمة او برزت مشاكل خلال فترة المعالجة وان ظهور التذمر غالبا هي علامات مهمة • وان رد فعل الصيام غالبا من اختصاص الطبيب ومع هذا فانه يجب ان يكون كذلك من شأنك • فللطبيب ولذوي الخبرة من المرضى بان حقائق معروفة بان الاعراض السابقة ستظهر حينئذ عند النجاح كما هـو الفلم السينمائي عندما يعرض بصورة معكوسة •

وفي هذه الظواهر الحدية فان المزاج سيكون محبطا للعزيمه ومع هذا يمكن تجنبها ، او عكسها اذا فهمت الطبيعة البشرية ، وفي الثلث الاخير من الصيام العلاجي فان العجب سيطغى ولا يجب ان يؤثر عليك ويؤذيك اذا علمت بانك خلال الصيام ستميل الى الارتجاف والشعور بالبرد وعلى هذا فان الذهاب الى احواض السباحة المكشوفة محذور لهذا السبب حيث ان فقدان الحرارة في الحمامات الباردة قد تقود الى صدمة او مصيبـة او الغرق •

وان الحرارة الضرورية للاحتراق الداخلي لعملية التمثيل ستستهلك داخليا وهذه عملية اخرى ذات اهمية عظمى وكلما كانت خلايا المريض ذات حساسية كبيرة سيكون عرضة الى كل منبه اكثر من النشاطات اليومية الاعتيادية وانها تركن معك لتبعد عنك المنبهات ذات التأثيرات السالبة ولتعمل على استغلال وبامضى ما ممكن تقبله لاجل الصحة والثقة وكل ما يؤكد معنى العلاج الناجح •

والمساعدة ـ عندما تكون ضرورية ـ فتساق غالبا من صندوق خزينة « هافمان » في العلاج الذاتي • ومرارا وتكرارا نجد بان الاناس ذوي القابلية للمقاومة فانهم عمليا متوفين ـ ومثلا ـ نتيجة خطأ استعمال الادوية ـ او بعد الاشعة السينية ، او العلاج بالاشعة العميقة ـ ولكنهم سينتظرون خلال الصيام لان خلاياهم ستستجيب للمنبهات الحياتية وعلى هـذا فهنا يوجد المجال الواسع لعملية العلاج الذاتي •

الفصل الثاني عشر

الارق

ان الحاجة الى النوم غالبا تقل عند الصيام • وان المريض يتأثر بحساسية زائدة الى أي منبه خفيف • وبمجرد ظهور الارق فان الشاي الخفيف من غير حليب يجب ان يترك ويعوض عنه بمشروب أكثر ملائمة وبدلا من ان تسأل للاقراص المنومة فيجب عليك ان تبحث عن الوسائل العلاجية من الطبيب الذاتي والفرصة في هذه الليالي ليست كما هي العادة ان تهرب من المحيط والاستعمال الخاطيء ـ لذاتك العالية ـ وبمطالبها ، ولكن لتدخل معها بمناقشات جدية وعميقة •

وكما ان العلاج الكامل للصيام صدمة محظوظة لك وتماما كذلك ليلة مفردة اذا ما سهادها فهم جيدا وقدر حق قدرها •

وغالبا ما نؤكد لك بأنه لا يوجد وقت كاف • وفي الحقيقة كثير من الناس ـ المودرن ـ في الوقت الحاضر يملكون الوقت القليل جدا حتى للالتفات الى حقيقتهم والى ذات انفسهم • اوانهم يحتاجون الى فرصة الهدوء للمناقشة مع انفسهم • ومن المحتمل انهم كانوا بصحبة رديئة عندما كانوا بمفردهم وانهم « لاجئون من انفسهم » والذين يفضلون ان يشدوا الى مفتاح المذياع والقصص البوليسية والمجلات المصورة أو السكائر ، وكثير من مزعجات النوم العصبية تأتي من القلق • والتنافر العصبي من النفس وقلة الحيوية الدينية والروحية المزمنة وعدم حل مشاكل الحياة •

ولمخلوق واحد فقط على الارض ـ الرجل ـ بان اليأس والانفراد ليلة ساهرة تملك القوة لان تغدو مثمرة وخلاقة وله تستطيع ليلة ساهرة وساعات من الصراع مع المشاكل ان تجلب الشعور بالقرب من وجود الله •

وان السر الخفي الجوهري للنوم أقل كثيرا من ان يكون - مشكلة طبية - عقاقيرية - بدلا من ان تكون مشاركة روحانية للحياة الدينية للرجل الحديث •

النوم يضع حدا لسلطان الرغبة وهنا يكون الواحد منا عديم القدرة لعمل اي شيء مع كل القوة لقدرة ارادة الشخص • وطبعا توجد حبوب منومة • ولكن تحذيرات عامة يجب ان تعطى ضد استعمالها بانتظام - وكل شخص يجب ان يجد طريقة ليتعلم كيف ينام والنوم لا يمكن ان يوصى به ، او انه يطابق لرغبات الشخص « النوم اللذيذ ، غير المطلوب ، التلقائي ، والذي يأتي بكل رغبة ••• » كما قال كوتي اكمونت •

وفقط الانسان الذي يستطيع ان ينام ، يهدأ ويستجم ، هو الذى يستطيع ان يدع نفسه تخلد وان يرسل اتعاب ومنغصات « انا » الى عطلة الارض الخيالية والاحلام في حين ان جسمه بصورة وقتية يعيش بخمول بطريقته البدائية •

وبعد كل هذا وما هو مطابق لضرورة تطبيق النوم الذى بحثناه مع الاتصال بالتنفس ، وان أغلب الاوربيين يحتاجون لان يتعلموا مرة أخرى كيف يناموا بصورة صحيحة •

دعني اعطي بعض الفوائد المختصرة حول الارق والتي تكون جزءا حسنا في فن الحياة •

عامل نفسك واهتمامك بلطف وسخاء ، وان اللحظات الهادئة في اليوم يجب ان توفر هذه الاهتمامات ولاتدع - على أي حال - ان تشغل الوقت قبل النوم أو تنوم نفسك - وانظر الى الامام للنوم قبل ساعة أو ساعتين من الذهاب الى السرير •

ولا تفكر (بالطبع انه سيكون نفس الشيء كالعادة) ولكن تصور بسرور أهمية النوم الذي سيأتيك باشراق وانه حقيقة لات وخذ اغتسال سريعا لانعاش نفسك ، افتح النوافذ ولفترة قصيرة تنفس عميقا من هواء

المساء البارد وبعدها اضطجع في السرير وجسمك ملفوف بالشراشف أو البطانية الناعمة ـ ومزعجاتك المتقل بها ـ ضعها جانبا مع ملابسك .

وطبيعيا ان الحياة تتطلب منا الكثير من التكاليف ونؤكد بانه لا يوجد طلب من غير اغراء ، ولا يوجد دليل من غير تائه . وان المقاومة ـ القوة المضادة ـ دائما تكون تحت العمل عندما تكون هناك قوة مؤثرة تعمل .

ان تكون مخطئا وضالا ليس هو الخطأ ـ ولكننا بأستمرار وباخلاص يجب ان نحاول بان لا تبقى على الخطأ وقال الشاعر رالك :

« هذه الحياة تجلب السعادة والضلالة ، الحسن والشر التوافق والخلاف ، ولكن يجب علينا ان توقق لان نعرف بان حساب السماء لحياتنا الخاصة بان كل المتناقضات قد حلت منذ أجل بعيد الى لحن عذب ومستساغ . ولاشيء باضطراب ـ بل شيء يسير بسلام وامان .

« هو الذى وفق كثيرا من المتناقضات في حياته وبكل امتنان كيتفهم لرمز الحياة .. » .

وهذه الافكار قبل ان تنام هل انت سعيد لتشعر بوزن على خمائل الفراش ؟ كل شيء هادىء ومرن انها ليست حالة ....

« يجب ان انام » لا ... انا انام !! نوم طبيعي ـ بنفس الوقت التسبيح والغموض ... لا يمكن ان يحكم به ـ لا تحسب الغنم ! ـ لان ذلك سيشدك ويتركك يقظا .

انام ولاجل هذا اتحضر وادخل بكل ثقة داخل الارض العجيبة من الصور الملونة والاحلام .

وفي الحقيقة ـ وعلى كل حال ـ الـ ـ انا ـ بالطبع لن تبق اطول في النوم وعلى هذا انها في الواقع حالة من ... سينام ... سيتنفس .

العظمة والقوة الجيدة التي ستسند وستحث لاسنادنا اجمع « اذا كانت ارادة الانسان لا تمنعها وفي أغلب الاحيان بعناد وخطأ ومصية بان تتدخل ..

فهذه العظمة والقوة الجيدة ستمسكنا عندما نسقط نائمين .. ستشدنا

وتحافظنا وتغذينا وتقوينا .

وكل ما يتحاج اليه التهيؤ والتعبد والثقة . وعند النوم سنعرض انفسنا للقانون الكوني للحياة . وان الشاعر رالك تكلم عن :

« القوى العاقلة » التي يجب علينا ان نخضع لها في حياتنا . وما هـي اذن هذه ؟

سنعود عليها في الصيام والنوم عندما تخضع انفسنا لها بروح طيعة ومتهيأة .

الفصل الثالث عشر

كم هي فترة الصيام ؟

ذلك هو الآن السؤال • واذا لا يوجد محذور للصيام فبامكاننا ان نستعمل الحساب التقريبي فكلما كان المرض عنيدا ومزمنا واكثر ثباتا لطبيعة المرض فان مدة الصيام يجب ان تطول اكثر وطبعا ان نتائج الفحص والمختبر يجب ان تكون قاعدة لارائنا •

والصيام يجب اذا كان ممكنا ـ ان يبقى بما لا يقل عن اربعة عشر يوما واننا اذ نرغب لبقاء الصيام اكثر من ثلاثين يوما وانه فقط نادرا بان الصوم سيستمر الى اليوم الاربعين • وتبقى كهدية لملاحظة مدير الصيام ، وخبرته وقابليته العلاجية لمراقبة الاعمال بالنسبة لكل مريض وموازنتـه لرد فعل المريض والنتائج التي يمكن الحصول عليها وملاحظات مكتوبة تسجل لمدة العلاج • واذا ما وجدت ضرورة فان تغيرات ممكنة بالنسبة لسير العلاج والمريض ينبه بان الخطة قد تحور • والشخص ذو الخبرة المحدودة بالصيام فقط ينظر الى العلامات الظاهرة في جسمه او جسم اي شخص آخر وعلى هذا لنكن قادرين من العلامات التي يمكن ان يقال عنها حالة الصيام الكاملة لانهاء باللحظة المناسبة وايقاف الصيام • وبعد اربعين او ثمان واربعين وحتى اثنين وخمسين يوما من الصيام واللسان يبقى مغطا بطبقة كثيفة ـ واحيانا ايضا ـ ان الطبقة البيضاء فوق اللسان تختفي وقتيا خلال الصيام ولاسـباب لا تزال غير مفهومة بوضوح ـ ولكن لنرجع مرة اخرى • المنظر الخارجي الطري والادرار يصبح صافيا وان علامات المرض ترجع مرة اخرى وغيرها تستدعي الى موجز الخلاصة حول كمال حالة الصيام •

وبمدة الصيام التي حددت اعلاه فان اربعة عشر يوما تمثل الحـد الادنى واذا امكن احدى وعشرون يوما فان الشـخص لا يذهب بعيدا

بالخطأ .. وان الانتقال من الصيام الى السغب يكمن بين الخمسين الى الستين يوما من الصيام وهذا الانتقال يعني في الحقيقة بان كل الاسجة المريضة والفضلات قد ازيلت والآن بدأت الخلايا في الانسجة الصحية والاعضاء تذوب وعمليا يصعب تثبيت النقطة الدقيقة لهذا الانتقال من الصيام الى السغب . وقد اشرفت من الابتداء الى الانتهاء لمدة اثنين واربعين يوما وكانت الحالة سيدة مريضة وبحالة مرضية شديدة مع ارتفاع في ضغط الدم وشكاوى في العينين وقد نجحت في الصيام ولم ترغب التوقف حتى بعد اليوم الثاني والاربعين .

متى يجب ان يبطل الصيام

وهذا اخيرا يقرره المدير الخبير بالصيام وحتى في الحالات الحسنة فان الصدف تدفعنا لوقف الصيام قبل الاوان ولاي سبب . « مثلا نفسيا او بما يتعلق بالغدة الدرقية » فان النبض قد يزداد الى ١٢٠ بالدقيقة واذا لا توجد علامات لرجوع النبض الى الطبيعي فاننا نسمح بالعلاج لان يتوقف مع اعطاء جرعة من نبات البيش او محلول البلادرين ومرضى الذبحة الصدرية قد يصابون بنوبات خلال العلاج « ولكن غالبا لم تحدث » وان الاصابة لا تدعو الى الانزعاج ويمكن التغلب عليها بواسطة حمام تحت الذراعين مع زيادة درجة الحرارة وبهذه الطريقة فان استمرار العلاج يصبح مضمونا وعندئذ لا تحتاج الى مزيد من مركبات النترات . وبالصيام تظهر احيانا حالات النترات خاصة عن انخفاض السكر والكالسيوم في الدم وهذه تستجيب بسرعة وبقوة الى كمية قليلة من عصير اللفت مذابا في كأس ماء دافيء وعندئذ يمكننا ان نقول بانه حتى المجنون يمكنه الصيام . ولكن فقط الرجل العاقل يعرف كيف يوقف الصيام بطريقة صحيحة والبناء بصورة جيدة بعد الصيام .

وفيما اذا كان العلاج ناجحا او فاشلا فان هذا ما يقرره الانتباه الزائد في قطع الصيام وبالطريقة والغذاء التي سيبنى بها .

والاعتدال في الكمية والنوعية للوصفة الغذائية للبناء المراقب ضرورية

جدا وان مدة البناء يجب ولمدة سبعة ايام واذا كان بالامكان فاربعة عشر يوما وفي مدة البناء فان المدير يستطيع اعطاء المريض الخطة الغذائية والتعليمات كما هو مبين ادناه .

الفصل الرابع عشر

طريقة التغذية ....

هل تعرف ان اهم غذاء للبناء الضروري هو انواع الاغذية الطرية وانها تفقد الفيتامينات المهمة بعشرة دقائق بعد التحضير ولهذا السبب حافظ على الغذاء ! وان مراعاتك للمواعيد الظاهرة ستضيف فوائدك الصحية الى الامتنان للعاملين بدقة في المطبخ وان كمية ونوع الغذاء وتصنيف قائمة الطعام هي نتائج خبرة سنوات عديدة وتفكير دقيق وان الحصص التي تقدم هي الحد الاكبر ومحتمل ان تختصر بالنسبة للكمية التي يستطيع ان يأكلها المريض ولكن لا يمكن زيادتها باي حال من الاحوال وان الغاية في يوم البناء ليس الامتلاء . وكثيرا من المرضى في مرحلة البناء يأكلون بكثرة وبمحض اختيارهم وايضا احيانا « في المدينة في المقهى او النزهة وغيرها » انواع مضرة من الاغذية وذلك بالطبع يحوي القهوة ، والكعك والمعجنات والقشدة وغيرها .... وكل الاغذية غير المعطاة هنا مشكوك فيها بالنسبة للمرضى الذين اكملوا الصيام وعلى هذا فهي ممنوعة . وان رجوع الكائن الحي الى العمل الصحي يجب ان يكون بشكل معقول ومتدرج ومعتدل وان قاعدة الاكل :

« كل ببطىء وهادىء وامضغ كل لقمة باتقان » . لا يمكن ان تكون اكثر اهمية كفترة البناء هذه وان ايام البناء في وقف الصيام وما بعده لا يمكن ان تكون رخصة للعودة الى الطرق السابقة الخاطئة في الحياة ولكنها على اقل تقدير للاسابيع القادمة لفترة ما بعد الصيام نداء للاحساس بالمسؤولية والا فانك قد جازفت بنجاح العلاج . وبكل تأكيد فانه سؤال لوصف غذاء البناء من غير اعتبار بالنسبة للشهية الموهومة لبعض الافراد وان الاعتراضات المقبولة بالنسبة لانواع معينة من الاغذية او الى كل نظام للغذاء

من وجهة نظر اعتبارات صحية خاصة يجب ان تقدم مباشرة الى ملحوظات الطبيب بعد تسليم قائمة الغذاء هذه • ومن خبرة سنوات عديدة فان التفاح الطازج بكل تأكيد اثبت بانه افضل الاغذية لادخاله بعد انهاء الصيام وان الكميات الضئيلة العضوية تحول الى الكائن الحي بطبيعتها ومن غير استنفاد تركيبها وان المواد النشوية (البكتين) واللب (السللوز) تعمل على تنشيط حركة الامعاء • وان التفاح يجب ان يوكل من غير تقشير وكذلك يوكل معها اللب ولكن يجب ان يمضغ جيدا واذا كانت عملية المضغ الطبيعية غير ممكنة وان الاسنان صناعية وغير كافية فعندئذ تقطع على المنضدة ناعما وتؤخذ بعد ان تمزج مع اللعاب جيدا •

انهاء الصيام :

تفاحة صباحا واخرى عصرا ومساء يقدم شوربة بطاطس صافية •

اليوم الاول للبناء !

وهل قرأت بدقة المقدمة السابقة •

في السرير : عنجاص او تين منقوع في الماء •

الفطور : شاي ازهار البرية • شوربة الحنطة او شوربة براعم الحنطة وثلاث تفاحات للنهار الكامل ولا تؤكل مع الوجبات ولكن بين الوجبات •

نصف النهار : « الغذاء » زلاطة طازجة جزر وهريسة البطاطس •

العصر : شاي خفيف جدا مع الحليب وسكر او عسل وقطعة من الخبز •

مساء : فاكهة طازجة تفاحة وموزة او برتقالة • وثلث الاونس من الزبدة مع شاي الورد وقطعة من الخبز الاسمر المحمر او خبز الجبس •

وان الشخص الراغب بالحفاظ على وزنه واطئا عليه ان يستمر على الخبز والزبدة والشخص الذى يشكو الارق او العصبية فعليه ان يتجنب الشاي الاسود وبدلا عنه يأخذ شاي اوراق الوسج او شاي التفاخ المقشور

او شاي الورد البرى وهذه الانواع المصنوعة محليا من الشاى سهله الهضم واكثر جلبا للصحة من الشاى الاسود » •

اليوم الثاني للبناء :

في السرير عنجاص او تين منقوع •

الفطور : شوربة الهرطمان مع الحليب • زبدة ، الخبز الاسمر المحمر خبز توست ، فنجان حليب وثلاث تفاحات واثني عشر بندقة لنهار كامل •

ظهرا (الغذاء) زلاطة جزر بالزبدة رز غير مقشور ماعون صغير من الحلوى •

عصرا : زبدة خبز يابس وشاي •

مساء : زلاطة خبز اسمر خبز توست زبدة جبنة شاي ورد البرية وشاي ليمون معطر •

اليوم الثالث :

في السرير : عنجاص او تين منقوع •

الفطور : زبدة ، شوربة ، خبز توست ، مربى ، فنجان حليب ، ثلاث تفاحات والثني عشر بندقة ليوم كامل •

ظهرا : (الغذاء) ماعون كبير لطعام غير مطبوخ مع بصل وبطاطس عدد ٢ في ماعون خاص وثلثين الاونس من الزبدة وماعون صغير من الحلوى •

عصرا : خبز يابس زبدة عسل وشاي خفيف •

مساء : حساء حب الحنطة مع فاكهة طازجة • حلوى مع بعض النبات الفصلية مع ثلثي الاونس من الزبدة •

اليوم الرابع للبناء :

مبكرا في الردهة ـ عنجاص او تين منقوع •

الفطور : زبدة عسل مربى وفنجان حليب بزبدة •

ظهرا جزر مع كرنب « مكبوس » طرشي او زلاطة خضر مع طرشي كرنب (لهانة) فنجان حساء بطاطس مع خضروات وحلوى الفاكهة المتيسرة

فاكهة وجوز لما بعد الظهر •

المساء : سلاطة خضروات طعام غير مطبوخ سلاطة ايطالية ومايونيز ، حساء ، خبز اسمر ، جبنة وزبدة وشاي •

اليوم الخامس للبناء :

يوم اعتيادي مع تحوير حسب الفصل ومن ضمن قائمة الطعام الاسبوعية •

الرز غير المقشور : يفضل لغاية لان الرز بقشوره هو الذي جلب انتباهنا الى الفيتامينات والتي كانت الهدية بالنسبة لابحاث التغذية الحديثة • والتعويد الخاطىء لتقشيره وتبييض حبوب الرز (وشوربة الحبوب ايضا تجعله ينظر وكانه الثلج بياضا هو السبب لما يبين من الناس ـ وخاصة في آسيا ـ الى اخطر نقص الفيتامينات • وفقط الرز غير المقشور وغير الابيض الذي يضمن الصحة التامة •

وان كسر الصيام يبدأ في منتصف النهار بتفاح والتي يجب ان يمضغ جيدا ويمزج مع اللعاب واذا وافقتك التفاحة فان كسر الصيام الحقيقي سيحتفل به مساء وظفيرة من زهور الجرلندة توضع حول صحن الشخص الذي كسر صيامه وتحت ضوء الشموع يستلم غير الفصلي البسيط ولكنه حساء البطاطس اللذيذ ومع قطعة ناضجة من الخضراوات والحشائش وبجانب الماعون سيجد الوثيقة الموقعة من مدير الصيام والتي بكل خشوع تؤكد عدد الايام التي صامها كاملا هنا •

والذي يفطر بعد الصيام يعمل بحكمة ليهدأ الى غرفته بعد هذا ويرتاح في سريره مع اكياس الماء الحار وهنا الفرصة الجيدة لعكس الافكار وكذلك (الآن وفي الاخير ـ العمل والتحليلات الحسنة لملاحظاته الدقيقة حول قواعد التغذية الصحية • وهذه هي •

لا تأكل كثيرا ، ابدأ كل وجبة بفاكهة سلاطة او طعام غير مطبوخ ، كل ببطىء امضغ طعامك وامزجه جيدا مع اللعاب • لا تشرب اثناء الطعام ،

كل بهدوء تلذذ بكل مضغة طعام وتوقف بمجرد اختفاء الشعور بالجوع لان ليس الجوع الذي يسمن الناس ولكن الشهية التي تطلب المزيد بعد اقتناع الجوع – رغبة في الطعام ! وفي ايام البناء فرحة المريض ورغبته للعودة للعمل ونموه اقوى وفي اليوم السابع للبناء يكون الفحص النهائي والنصيحة الفاضلة • وبتجديد الطاقة لـ ••• والفرحة في •••• العمـل للمريض وتنقيته بالصيام ووضع خطة الحمية الخاصة لحياة المستقبل والمعيشـــة في جيبه •

الفهرست

كتب للمؤلف

١ ـ امراض المفاصل ١٩٦٤
٢ ـ حفلة تعذيب صاحبة ١٩٦٤
٣ ـ الصيام والصحة (مترجم) ١٩٦٦

تطلب من مكتبة المثنى

تحت الطبع

١ ـ شلل الاطفال

معدة للطبع

١ ـ آلام الظهر
٢ ـ نوادر واطباء
٣ ـ انا ... و ...
٤ ـ الاصابات الرياضية
٥ ـ ثلاثون عام في صراع